

# غذا سے علاج

## انسائیڈ کلوسیڈیا

خوش رہیں!

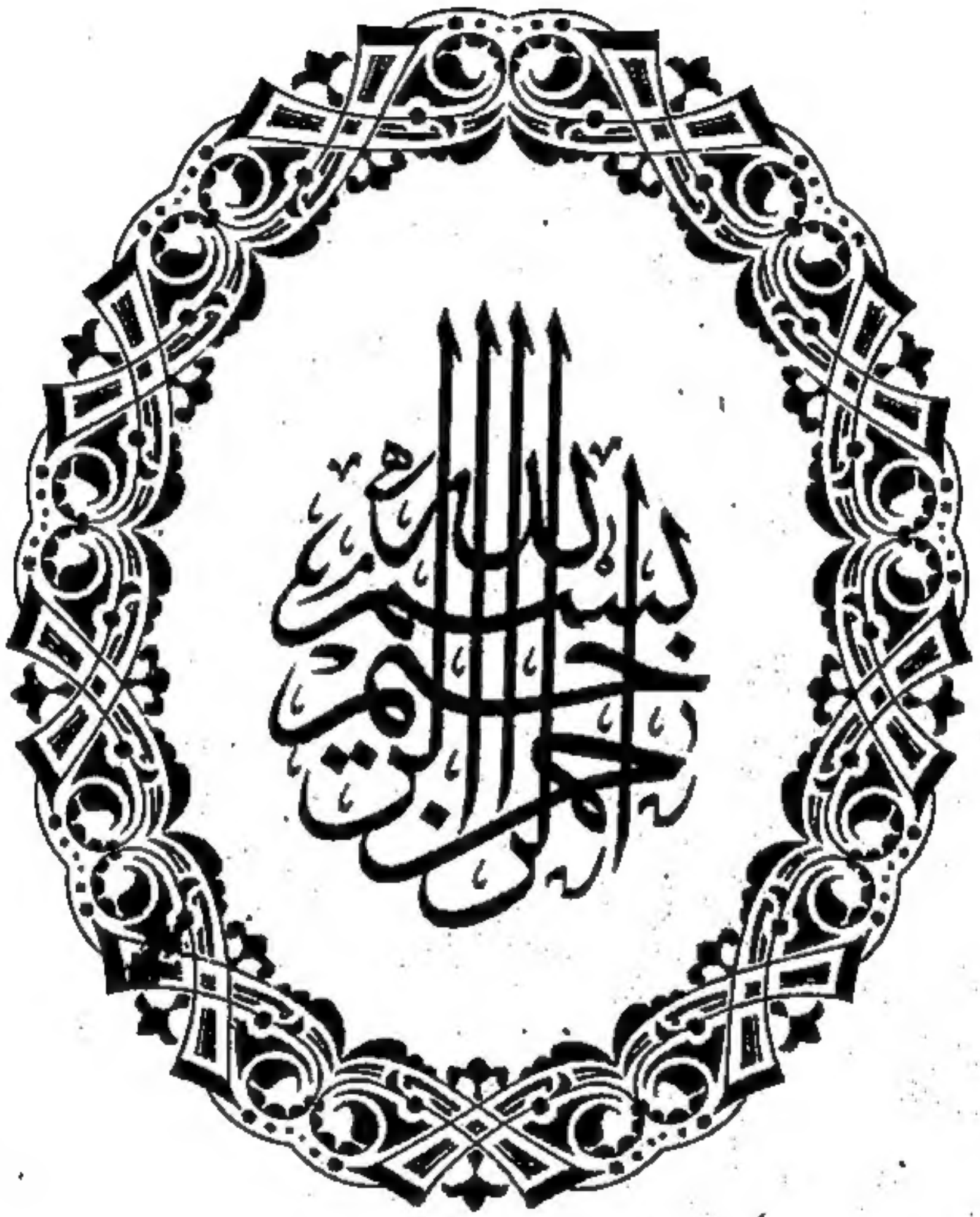
فٹ رہیں!

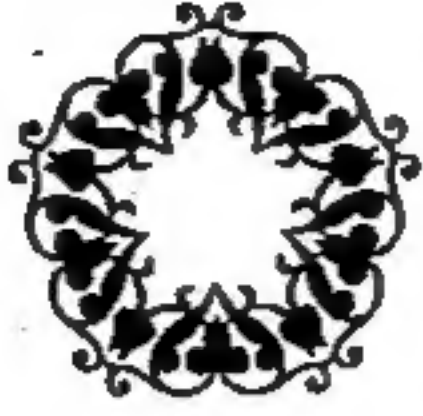


نظر ثانی:  
ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی

مُصَنَّف:  
احد شام الحق قریشی







# وَاللّٰهُ اَعْلَمُ

تو تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمت کو بھٹلاؤ گے؟



# غذا سے علاج کا انسائیکلو پیڈیا

اگر آپ واقعی بیمار ہیں تو علاج کے لیے قدرتی غذاؤں کی طرف  
رجوع کریں ورنہ مہلک ادویات آپ کی صحت کو برباد کر دیں گی

مصنف:

احتمشام الحق قریشی

نظر ثانی:

ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی

ناشران

بک کارنر

شوروم: بالقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ، جہانم پاکستان

فون نمبر: 0544-614977 0323-5777931

پرنٹرز: پیپلشرز۔ کمپوزرز: ڈیزائنرز۔ بک سٹریٹرز: ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائرز



مجلہ حقوق بحق ناسخہ محفوظ نہیں  
قانونی مشیر عبدالجبار ریٹ (ایڈووکیٹ ہائی کورٹ)

اشاعت ..... مئی 2014ء  
نام کتاب ..... غذا سے علاج کا انسائیکلو پیڈیا  
مصنف ..... احتشام الحق قریشی  
نظر ثانی ..... ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی  
ترجمین و اہتمام ..... شاہد حمید / ولی اللہ  
معاونین ..... سگن شاہد / امر شاہد  
سرورق ..... ابو امامہ  
مطبع ..... زاہد بشیر پرنٹرز، لاہور

**التماس:** اللہ رب العزت کے فضل و کرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کتاب کی پروف ریڈنگ، ایڈیٹنگ، طباعت، تصحیح اور جلد بندی میں انتہائی احتیاط کی گئی ہے۔ تاہم غلطی کا احتمال بہر حال باقی رہتا ہے۔ بشر ہونے کے ناطے اگر سہواً غلطی رہ گئی ہو یا صفحات درست نہ ہوں تو ناشر، پروف ریڈرز اور طابع ہر قسم کے سہو پر اللہ غفور و رحیم سے غلو و کرم کے خواست گار ہیں۔ قارئین سے گزارش ہے کہ کتاب میں اگر کہیں بھی غلطی یا خامی نظر آئے تو ازراہ کرم مطلع فرمادیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں درستی عمل میں لائی جاسکے۔ ادارہ ”بک کارنر جہلم“ کے متعلقین اپنے کرم فرماؤں کے تعاون کیلئے بے حد شکر گزار ہیں۔ (ناشر)

**For Kind Visit:**

[www.facebook.com/bookcornershowroom](http://www.facebook.com/bookcornershowroom)

بالمقابل اقبال لائبریری  
بک سٹریٹ جہلم پاکستان

**بک کارنر شوروم**



فون نمبر 0544-614977, 621953 موبائل 0323-5777931

[bookcornershowroom@gmail.com](mailto:bookcornershowroom@gmail.com)



# فہرست

69	حیوانی اور نباتاتی اعضاء سے علاج	11	غذا کیا ہے؟
70	بھینجا	22	اشارات
70	گائے کا بھینجا	27	غذا کی تعریف
70	مرغ کا بھینجا	28	غذا اور دوا کا فرق
70	اونٹ کا بھینجا	30	طب یونانی میں غذا کی تقسیم
70	بطخ کا بھینجا	32	غذا سے علاج، چند بنیادی اصول
71	بھینڑ کا بھینجا	35	معدہ اور جگر کی عموماً مضر غذائیں
71	بکری کا بھینجا	40	پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت
71	خرگوش کا بھینجا	42	مریضوں کے لئے غذائی قوانین
71	چکور کا بھینجا	46	بہت زیادہ لطیف (ہلکی) غذائیں
71	کٹنگ کا بھینجا	47	زیادہ لطیف غذائیں
71	مرغابی کا بھینجا	47	لطیف غذائیں
71	چوزہ کا بھینجا	48	معمولی لطیف غذائیں
71	دل	50	غذاؤں کا استعمال بلحاظ مزاج
72	جگر	50	مضر غذائیں
72	بکری کا جگر	54	مختلف غذاؤں میں غذائی اجزاء کا تناسب
72	بھینڑ کا جگر	57	مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات
72	چکور کا جگر	59	نباتی غذائیں
72	بارہ سنگھے کا جگر	62	حیوانی غذائیں



76	اونٹ کی چربی	72	اونٹ کا جگر
76	سفید کبوتر کی چربی	72	تلی
77	بکری کے گردہ کی چربی	73	پھینپھڑہ
77	بارہ سنگھے کی چربی	73	اونٹ کا پھینپھڑہ
77	بھیر کی چربی	73	زبان
77	مرغ کی چربی	73	گردہ
77	ہرن کی چربی	73	خصیہ
77	کٹنگ کی چربی	73	ہرن کا خصیہ
77	آنکھ	74	بارہ سنگھے کا خصیہ
77	حرام مغز	74	بکرے کا خصیہ
78	کھال	74	کلہ
78	بکری کے بچے کے سر کی کھال	74	نمک سود چھوٹی مچھلی کا سر
78	بکری کی کھال	74	نمک سود چھلی کا سر
78	گینڈے کی کھال	74	کبوتر کا سر
78	دریائی گھوڑے کی کھال	75	حیوانی اعضا سے علاج
78	سایہ کی کھال	75	معدہ اور آنتیں
78	ناگ کی کھال	75	پائے
79	جوتے کا تلا	75	لبلبہ
79	مچھلی کی کھال	75	کھیری
79	گیدڑ کی کھال	76	ہڈی کا گودا
79	بھیر کی کھال	76	بارہ سنگھے کی ہڈی کا گودا
79	نباتی اعضا	76	اونٹ کی ہڈی کا گودا
81	حفظ صحت کا غذائی نظام	76	چربی
90	پانی اور برف کی طبی اہمیت	76	سمندری مچھلی کی چربی
90	شند پانی	76	مرغابی کی چربی



126	امڑہ	91	بے قاعدہ پانی پینے کی خرابیاں
127	انار	92	گنگنا پانی
129	انجیر	92	گرم پانی
131	انڈا	92	کھاری اور نمکین پانی یا مندر کا پانی
133	انگور	93	گندھک کے چشمہ کا پانی
136	انتاس	93	تانبے کا پانی
138	اونٹنی کا دودھ	93	لوہے کا پانی
140	باجرہ	93	چاندی اور سونے کا پانی
142	بادام	93	برف
144	باقلا	95	غذا سے علاج کی تفصیل
146	بھوا	96	آڑو
149	بشیر	98	آش جو
151	بجورا	101	آلو
153	برنی	102	آلو بخارا
153	بریل	105	آم
155	بڑی	107	اخروٹ
156	بکری	109	ادرک
158	بکری کا دودھ	111	اروی
161	بداری کند	114	اراروٹ
162	بڑا	114	ارہر
163	بھنڈی	117	اُرد
165	بہی	118	اسی
167	بھیڑ	121	اٹل بید
169	بھیڑ کا دودھ	122	امروہ
170	بھینس	123	اٹلی



204	تاڑ	171	بھینس کا دودھ
206	تربوز	172	بھيجا
208	ترکی	173	بورائی
210	تل	174	بونٹ
212	تیر	174	بیر
214	جامن	177	برف
217	جلیبی	179	بیگن یا بیٹگن
217	جو	181	بیل
221	جوار	183	پالک
222	چاول	184	پختہ پالک
225	چھینڈا	185	پستہ
226	چروخی	186	پول یا پرور
228	چڑیا	188	پنڈ کھجور
230	چندر	190	پھوٹ
231	چاء	191	پیاز
233	چکنی سپاری	193	پیٹھ
234	چکوترا	195	پانی
235	چلغوزہ	196	پدا
236	چنا	196	پان
239	چوزہ	197	روٹی
239	چولائی	198	چاول کی روٹی
241	چھوارہ	199	پوکی
243	جست الخضر	200	پوکی کا گوشت
244	حلوان	201	منیر
245	خاکینہ	203	بج



280	مرخاب	246	خرپوزہ
280	مرسوں	247	خزہ
282	مرسوں کا تیل	249	خمیر
283	مرسوں کا ساگ	251	دسنبو
283	سرکہ	252	دنبہ
288	بہری	253	دودھ
289	سموسہ	254	دودھ کا جھاگ
290	سنگترہ	255	دہی
291	سنگدانہ	257	راب
292	سنگھاڑا	258	رائمھل
294	سویا حلوا	259	رائہ
294	سویا	259	رتالو
295	سویاں	260	رومھل
296	سودھیا	261	ریگ ماہی
297	سیب	262	ریوڑی
300	سیب ہندی	263	زرد آلو
301	سیم	264	زمین قند
302	شاما	266	زیتون
303	شتر مرغ	269	زیتون کا تیل
304	شراب	271	سابودانہ
309	شرقی لیمو	272	سار پھل
310	شریفہ	272	سپاری
313	شکر سرخ	275	ستو
314	شکر قند	278	سنہی
315	شلغم	279	سراگائے



350	کرنا	317	شوربا
352	کرپلا	318	شہتوت سفید
354	کڑ	319	شہتوت سیاہ
355	کڑھی	321	شہد
356	کسیر	325	شہد خشک
357	کشک جو	325	شیرماہی
358	کشمش	326	شیرہ
359	کوک	327	طوطا
359	ککڑی	328	عناپ
361	ککڑی کے بیج	329	قالہ
362	ککوڑا	331	فالودہ
363	کلچری	332	فرنی
363	کلکلا	333	فندق
364	کلیجہ	334	قاز
365	کمرکھ	335	قدسیاہ
366	کنگنی	335	قہوہ
367	کنول گند	337	کاجو
368	کودوں	338	کباب
369	کونلہ	339	کبوتر
370	کول	342	کنبھل
371	کھانڈ	344	کچالو
373	کچوری	345	کچری
374	کجور	346	کدو
375	کجور کا بھا	348	گول کدو (بیٹھا کدو)
376	کمرنی	348	کریم کلہ



407	گھوڑی کا دودھ	377	کھوپرہ
407	گھی	380	کھوپرے کا تیل
409	گینڈا	381	کھیر
410	گیہوں	381	کھیرا
412	لٹورا	383	کھیرے کا بیج
413	لنسی	383	کھیں
414	لوا	384	کھیل
415	لوکاٹ	385	کیت
416	لومڑی	386	کیلا
418	لونیا	388	گاجر
418	لہسن	389	گاجر کے بیج
422	لیموں	390	جنگلی گاجر
424	ماء الجبین	391	گائے
425	ماء اللحم	392	گائے کا دودھ
426	مانڈ	393	گدھی کا دودھ
427	مٹر	394	گری پھل
429	مٹر کا بیج	395	مٹو
430	مٹی	396	گلاب پھل
431	مشک	397	گلاب جامن
432	مجاوہ	398	گلقد
432	مچھلی	399	گلقد عسلی
435	مچھلی کا تیل	400	گوار کی پھلی
436	مرغا اور مرغی	401	گو بھی
437	مرغابی	402	گوشت
438	مرگ چڑا	405	گوندنی



465	میتھی کے بیج	439	مرگ نئی
466	مے ج	440	مسور
467	مینا	441	مصری
468	مینڈھا	442	مصوم
469	مکنا	443	مکنا
470	ماریگی	444	مکھانا
471	ماڑی	445	مکھن
472	ماشپاتی	447	ملائی
474	مکھی ماشپاتی	448	ملیدہ
475	جنگلی ماشپاتی	448	مولا
475	نیز	449	منڈوا
479	نشاستہ	450	منمنا
480	نمک دریائی	450	موٹھ
481	نمک طعام	451	مور
482	نمک سیاہ	452	مولسری
483	نمک لاہوری	454	مولی
484	نیل گائے	456	مولی کا بیج
485	نیل کٹھ	457	مولی کا تیل
485	ہرن	457	مولی کا کھار
487	ہریل	458	مونگ
487	ہلدی	459	جنگلی مونگ
489	ہلم	460	مونگ پھلی
490	ہس	461	مویز
491	ہینگ	463	مہوا
495	کتا بیات	464	میتھی کا ساگ

## غذا کیا ہے؟

اس کرۂ زمین پر بسنے والی ہر مخلوق کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا جسمانی بھی ہوتی ہے اور غذا روحانی بھی ہوتی ہے کیونکہ انسان اور دوسری ہر مخلوق جسم کے ساتھ روح بھی رکھتی ہے۔

اس کرۂ ارض پر خواہ چرند ہوں یا پرند۔ خواہ درندے ہوں یا انسان اور روحانی مخلوق جنات اور فرشتے ہوں۔ یا صحرا، خواہ درخت یا پودے ہوں یا ندی نالے ہر کوئی اپنی ضرورت کے مطابق کہیں نہ کہیں سے اپنی ضرورت کے مطابق غذا حاصل کر رہا ہے۔ اگر اس کائناتی نظام کا بغور مطالعہ کیا جائے تو اکثر ایک کا فضلہ دوسرے کی غذا بن جاتا ہے۔

جس طرح جسم کو جسمانی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ آگ مٹی ہوا پانی سے تخلیق ہوتی ہے اسی طرح جسمانی وجود کے اندر روح بھی کام کرتی ہے چاہے وہ جسم کسی بھی مخلوق کا ہو کیونکہ اس کائنات کے اندر ہر چیز اپنی شکل و صورت رکھتی ہے اور اس شکل و صورت کو تخلیق کرتی ہے۔ اگر جسم کی غذا مادی وسائل ہیں تو روحانی غذا روحانی وسائل ہیں انسانی جسم جو کہ ایک مشین ہے۔ اس مشین کو چلانے کے لیے روزانہ کم از کم دو وقت



کی غذا کی ضرورت پڑتی ہے اور انسانی روح کی غذا، اللہ تعالیٰ کا ذکر ہے۔

جس طرح انسان اپنی مادی غذا کے ساتھ اپنی روحانی غذا ذکر کے ذریعے حاصل کرتا ہے جو کہ جسمانی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اسی طرح دوسری مخلوق بھی اپنی جسمانی غذا کے ساتھ اپنی روحانی غذا کے لیے ہمہ وقت اپنے خالق و مالک اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول ہے۔ اور اسی کی تسبیح کرتی ہے۔ جس نے اپنی خصوصی رحمت اور محبت کے ساتھ مخلوق کو پیدا کیا۔

اللہ رب ہے یعنی پالنے والا۔ رب کے معنی یہ ہیں کہ پیدا کر کے مخلوق کو جسمانی اور روحانی وسائل عطا کرنے والا۔ تو ہمیں چاہیے کہ ہم جب بھی جسمانی غذا حاصل کریں تو اس رب کریم کا ذکر کر کے روحانی غذا حاصل کریں۔ ہمیں اس کا ہر حال میں شکر ادا کرنا چاہیے۔

جب ہم اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں تو ہم اس کا شکر ادا کرتے ہیں کیونکہ خالی زبان سے یہ کہنا کہ یا اللہ تیرا شکر، یا اللہ تیرا شکر ہے کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اس لیے شکر کا مطلب یہی استعمال ہے اگر روکھی سوکھی کھانا ہی زندگی کی معراج ہوتا تو اللہ تعالیٰ نے اتنی بڑی تعداد میں زمین پر پھل، فروٹ، اناج پیدا کیوں کیے۔

اللہ تعالیٰ کی دوسری نعمتوں کے ساتھ ساتھ غذا ایک بے بہا نعمت ہے۔ لوگ غذا کو مختلف مقاصد کے لیے کھاتے ہیں۔ کوئی پیٹ بھرنے کے لیے کھاتا ہے کوئی توانائی بحال رکھنے کے لیے کھاتا ہے۔ کوئی پہلوان بننے کے لیے کھاتا ہے اور کوئی محض اس لیے کھاتا ہے کہ سانس چلا رہے تاکہ وہ خالق کائنات کی عبادت کرنے کے قابل رہے۔

آخر الذکر بندوں کے دم قدم سے ہی اللہ تعالیٰ ہم جیسے لوگوں کی پردہ پوشی فرماتا ہے۔

انہی نیک بندوں کے بارے میں حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میرے کچھ بندے ایسے ہیں جن کی وجہ

سے میں بارش برساتا ہوں اور زمین پر اناج اگاتا ہوں اور کھیتیوں

کو اگاتا ہوں۔ اگر یہ میرے بندے میرے بھروسے پر کوئی قسم کھا

لیں تو میں اپنے اوپر لازم کر لیتا ہوں کہ اسے پورا کروں۔“

ہر شخص نے زندہ رہنے کے لیے کچھ نہ کچھ کھانا ہے۔ اگر وہ چند

Selected چیزیں کھائی جائیں تو جزو بدن بن کر جسم کو توانائی مہیا کر کے روزمرہ کی

گوٹا گوں مصروفیات کے قابل بناتی ہیں اور اگر غذا بلا ضرورت محض عادت کے طور پر

ٹھونسی جائے تو یہ توانائی کو ضائع کر کے جسم میں امراض کے لیے آماجگاہ بن جاتی ہے۔

غذا اللہ تعالیٰ کی ایسی نعمت ہے کہ اس میں مختلف عوامل سے گزر کر خون بن

جانے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے۔ غذا کے طور پر ہم جو کچھ بھی کھاتے ہیں۔ وہ

معدہ میں جاتے ہی ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر خون بن جاتی ہے اور اس کا کچھ

حصہ براہ بول و براز بطور فضلہ خارج ہو جاتا ہے ہم جیسی غذا کھائیں گے یقیناً ویسا ہی

خون بنائے گی۔

اب سوال یہ ہے کہ اعلیٰ اور متوازن غذا کون سی ہوگی؟ اگر میں اس لفظ اعلیٰ

اور متوازن کو اس مضمون کا عنوان بنا دوں تو یہ درست اور قرین قیاس لگتا ہے۔

## اعلیٰ غذا

اسے کہتے ہیں جو دیکھتے ہی اپنی خوبصورتی کی وجہ سے منہ سے رال پکا دے۔

رال پکانا ایک محاورہ ہے۔ اصل میں اس کا طبی معنی یہ ہوگا کہ جو غذا دیکھنے کو بھی بھلی

لگے اس کی خوشبودل و دماغ کو مسرور کر دے اور شوق پیدا کر دے کہ فوراً اس پر ہاتھ



صاف کر دیا جائے۔ ایسی غذا کو دیکھتے ہی بلکہ اس کے تصور سے ہی منہ میں ایک قسم کا پانی بھر آتا ہے۔ اسے ہی رال ٹپکنے کے محاورہ میں استعمال کیا گیا ہے۔

حالانکہ یہ حقیقت روز روشن کی طرح واضح ہے کہ جن لوگوں میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے میرے نزدیک ان کا نظام ہضم بہترین ہوتا ہے اور جس کا نظام ہضم بہترین ہوگا اس کی صحت بھی یقیناً بہتر ہوگی۔ لہذا اعلیٰ غذا اسے کہیں گے جسے دیکھنے، سونگھنے اور کھانے سے آتش شکم مزید بھڑک اٹھے۔

تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے کہ مثلاً کڑا ہی گوشت پکا ہوا ہے اور اسے خاتون خانہ نے روٹی کے اوپر ویسے ہی ڈال دیا ہے اور روٹی بھی زیادہ پکنے کی وجہ سے جلی ہوئی ہے تو کیا اس غذا کو اعلیٰ کہا جائے گا؟ اسے کھانے کو دل چاہے گا؟

اس کی نسبت یہی کڑا ہی گوشت ایک بہترین پلیٹ میں رکھا جائے اور اس کے ساتھ سلاد ہو، وہی ہو، سبز دھنیا اور انار دانہ کی چٹنی رکھی ہو روٹیاں بہترین پکی ہوئی ہوں اور ہاٹ ہاٹ میں محفوظ کر دی گئی ہوں، صاف ستھرے گلاس میں پانی رکھا ہو تو کیا خیال ہے اس نفاست پر دل پھڑک نہ اٹھے گا۔ اور جس شخص نے ایک روٹی کھانی ہو وہ بھی یقیناً دو تین پر ہاتھ صاف کرے گا۔ ایک ہی غذا دو مختلف انداز میں پیش کی گئی ہے۔ لیکن کھانے والا ثانی الذکر کو رغبت سے کھائے گا اور یہی اعلیٰ غذا کہلانے کی حق دار ہے۔ اس کے ساتھ چٹنی ہے اور اس کے ساتھ ہی پھل رکھ دیے گئے ہیں بھوک بھی بہت لگی ہوئی ہے۔ تو بھی انھیں دیکھ کر اس غذا پر ٹوٹ پڑنے کو دل چاہے گا اس جملہ میں ایک فقرہ آیا ہے کہ بھوک لگی ہوئی ہو اصل یہی ایک فقرہ ہے جو اس چٹنی کو بھی اعلیٰ غذا کہنے پر مجبور کر رہا ہے۔ لہذا بھوک کا لگا ہوا ہونا ضروری ہے بھوک بالکل نہیں ہے لیکن کھانے کی عادت پوری کرنے کے لیے کھایا جائے تو یہ مرض پیدا کرنے کا موجب ہے۔

اس لیے صادق یعنی سچی بھوک بھی غذا کو اعلیٰ بنا دیتی ہے۔ اعلیٰ غذا وہی ہے جو دیکھنے، سونگھنے، کھانے، بھوک کو مٹانے جسم کو چاک و چوبند کرنے، جلد ہضم ہونے کی اور بدل مائع تحلیل مہیا کرنے کی قوت رکھتی ہو۔

## متوازن غذا

متوازن غذا ایسی غذا کو کہتے ہیں جس میں جلد ہضم کی قوت موجود ہو اور کھانے کے بعد طبیعت پر گرانی پیدا نہ ہو۔ بلکہ طبیعت کو ہشاش بشاش کر دے۔ جسم توانائی اور فرحت محسوس کرے اور چار، چھ گھنٹے بعد پھر بھوک سے بے چین کر دے؛ رنگ و روپ کو کھلا دے یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ جو غذا زود ہضم ہو متوازن غذا کہلانے کی حق دار ہے۔ متوازن غذا کی سب سے بہتر تعریف یہ ہے کہ ایسی غذا جو تندرستی کی محافظ ہو اور جسم کے ہر حیوانی سیل کو طاقت و توانائی دے۔

تندرستی کیا ہے؟ مکمل جسمانی، ذہنی، روحانی اور معاشرتی آسودگی کا نام تندرستی

ہے۔

## علم غذا ایک فن ہے

آج تک جتنے بھی طریقہ ہائے علاج رائج ہوئے کسی نے بھی تجویز غذا کو اہمیت نہیں دی بلکہ جب کبھی مریض اتفاقاً معالج سے پوچھ بیٹھے کہ غذا میں پرہیز وغیرہ بتائیں تو اسے یہ کہا جاتا ہے کہ تلی ہوئی اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کریں اور نرم غذائیں استعمال کرو۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ اگر مریض کو نرم اور دیر ہضم غذاؤں کا علم ہو تو اسے معالج سے پوچھنے کی کیا ضرورت ہے؟

میرے علم اور مشاہدے میں ہے کہ معالج حضرات ایک ہی قسم کا برسوں سے



گھسا پٹا جملہ استعمال کرتے آرہے ہیں کہ گڑ تیل اور کھٹائی سے پرہیز کرو باقی جو مرضی کھاؤ، اب سوچنے والی بات یہ کہ کیا یہ گڑ تیل کا دور ہے؟ یہ تو چینی گھی کا دور ہے۔

اصل میں معالج کو خود علم نہیں ہوتا کہ دی جانے والی دوا کا مزاج کیا ہے اور اگر اس دوا کے ساتھ اسی مزاج کی غذا بھی تجویز کر دی جائے تو علاج کی رفتار تیز اور یقینی ہو جائے گی۔ بس یہیں سے جوع الجربا کی دوا شروع ہو جاتی ہے حالانکہ ایک ہی مجرب نسخہ بہت سے مریضوں کے ایک ہی مرض میں شفا بخش اثرات کا حامل نہیں ہوتا، ہر شخص کا مزاج و اطوار اللہ تبارک و تعالیٰ نے الگ الگ قائم کر دیے ہیں اسی کے مطابق اس کی علامات امراض ہیں۔

ایک مثال ہے کہ کئی مریض یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ حکیم صاحب دودھ پینے سے بھی قبض ہو جاتا ہے کوئی کہتا ہے کہ دودھ پینے سے بھی دست آنے لگتے ہیں ایسا کیوں ہے حالانکہ دودھ ایک مکمل غذا ہے یہ صرف تجویز کرنے والے کی غلطی ہے کہ اس نے مریض کے مزاج پر اس کی نبض دیکھ کر اس کے خون کی قوت پر غور نہیں کیا اور دودھ کو ایک مکمل غذا سمجھ کر تجویز کر دیا۔

## غذا کیا ہے؟

غذا چند ایسے لطیف و کثیف اجزا ہیں جن میں لطیف اجزا اپنی لطافت کی وجہ سے فوراً خون میں شامل ہو کر جسم و جان کو قوت و تسکین پہنچاتے ہیں اور کثیف اجزا معدے میں پہنچ کر ہضم و جذب کے مراحل سے گزر کر خون و غلط بن کر اپنے مماثل عضو کی صحت و مرض کے ضامن بن جاتے ہیں۔

معیاری غذا میں مندرجہ ذیل بنیادی اجزا پائے جانے چاہئیں:

پروٹین، چکنائی، معدنی نمک، پانی، حیاتین، فضلات جسم کا اخراج۔

## ۱۔ پروٹین

یہ ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے۔

## ۲۔ کاربوہائیڈریٹس

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے ترکیب ہوتے ہیں ان میں کاربن اور ہائیڈروجن کے اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے انہیں کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔

## ۳۔ چکنائی

یہ بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ یہ خوراک کا ایک اہم حصہ ہے اور جسم میں حرارت اور قوت پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

## ۴۔ معدنی نمک

ہمارے جسم میں بہت سے نمک پائے جاتے ہیں جیسے کیلشیم، کھانے کا نمک، سوڈیم کلورائیڈ، میگنیشیم، گندھک، آئیوڈین وغیرہ۔

## ۵۔ پانی

آکسیجن کے بعد پانی بھی ہماری زندگی کے لیے بہت ضروری ہے اور یہ ہمارے جسم میں ہی تقریباً ستر 70 فیصد پایا جاتا ہے۔ پانی ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کرتا ہے۔ ہماری خوراک کا بیش تر حصہ اس کے رقیق ہونے کی وجہ سے جزو بدن بنتا ہے۔ اس کے علاوہ خون میں بھی 70 فیصد پانی کی مقدار ہوتی ہے۔



## ۶۔ حیاتین

لفظ حیاتین حیات (زندگی) سے منسوب ہے۔ حیاتین مخصوص کیمیاوی مرکبات ہوتے ہیں یہ قدرتی ہوں یا مصنوعی، یکساں مفید ہوتے ہیں۔ وٹامن کا نام سب سے پہلے مشہور ماہر غذا ڈاکٹر فنک نے 1914ء میں استعمال کیا تھا۔ تب سے اب تک یہی نام چل رہا ہے۔

یوں تو غذا کے اوپر اگر مکمل طور پر لکھا جائے تو ایک پوری کتاب الگ سے بن جائے چونکہ کتاب ”غذا سے علاج کا انسائیکلو پیڈیا“ مرتبہ جناب احتشام الحق قریشی کو پڑھنے کا موقع ملا۔ یہ کتاب از سر نو مرتب اور شائع ہو رہی ہے جس کی نظر ثانی اس ناچیز نے کی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک مکمل اور معیاری کتاب ہے۔ اس کو پڑھنے کے بعد غذا کیا ہے؟، اس کا انسانی جسم میں کیا رول ہے؟ اور کون کون سی غذا انسانی جسم کے لیے مفید، کون سی غذا مضر صحت ہے اور ان غذاؤں میں کیا چیزیں شامل ہیں، جن نباتاتی غذا، حیواناتی غذا معدنیاتی غذا کے متعلق مصنف ہذا نے اپنی پوری دیانتداری سے کام لیتے ہوئے چیزوں کے خواص، خوراک کے خواص پر سیر حاصل گفتگو کی ہے۔ جس کے پڑھنے کے بعد ایک عام قاری اور خاص کر اطباء حضرات کے لیے یہ کتاب ایک دُرِ نایاب ہے اس کتاب میں جا بجا نسخہ جات اور مفردات پر بھی بات کی گئی ہے کہ یہ غذا یا خوراک چاہے وہ نباتات سے ہو، چرند پرند سے ہو، حیوانی ہو، معدنی ہو اس کے جسم پر کیا اثرات ہیں اور یہ اکیلے غذا یا کوئی بھی حصہ انسان کے کس جسم کے کس آرگن کے لیے فائدہ مند ہے۔

کتاب کو پڑھنے کے بعد راقم اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ واقعی اس کتاب کی ہمارے عوام و خواص کو انتہائی ضرورت ہے کیوں کہ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی کا مقابلہ کرنے کے بعد ایک عام شہری کی جیب ہر ماہ سے بین تاریخ تک خالی ہو چکی ہوتی

ہے۔ اگر خدا نخواستہ اس کے بچوں کو اچانک کسی حکیم یا ڈاکٹر کے پاس لے جانا پڑ جائے تو وہ یقیناً یہ اس کے لیے ایک آزمائشی مرحلہ ہوگا۔

اب کیا کرے اس دور میں سفید پوشی کا بھرم صرف اللہ تعالیٰ ہی رکھ سکتا ہے۔ اور کسی کی مجال نہیں!!

جیب خالی ہے بچے کو دوا بھی لے کر دینی ہے۔ پیسے بھی نہیں ہے کسی سے مانگتے ہوئے بھی شرم آڑے آتی ہے۔

کچھ حالات بھی ایسے ہیں کہ کوئی دیتا بھی نہیں ہے اس کتاب کو پڑھنے کے بعد معلوم ہوا کہ صرف میں ہی نہیں بلکہ میرے جیسے بہت سے عام و خاص لوگ اور عوام اور اطباء حضرات کے لیے یہ کتاب ایک تحفہ ہے۔ اس میں غذا کی ضرورت اور اہمیت و تجویز اور غذاؤں کے مزاج و نفع پر سیر حاصل معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس کتاب سے ہر کوئی اپنی کسی جسمانی مسئلے کا حل خود سے کتاب میں پڑھنے کے بعد کر سکتا ہے۔

ادارہ بک کارنر جہلم ہیلتھ سیریز میں ایسی ہی مفید کتابیں شائع کرتا جا رہا ہے۔ یہ کتاب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اُمید ہے کہ عوام الناس میں باقی کتابوں کی طرح یہ کتاب بھی مقبولیت کا درجہ حاصل کرے گی۔ ان شاء اللہ العزیز!

والسلام

بندہ ناچیز

ہومیو ڈاکٹر و حکیم تنویر حسین عظیمی

ڈی۔ ایچ۔ ایم۔ ایس

ایف ٹی جے، قاضی طب و الجراحات

ماہر غذا و قاضی نظریہ مفرد اعضا، ماہر کلر تھراپسٹ، سپرینٹنڈنٹ تھراپسٹ

ماہر مراقبہ ٹیکنالوجی اینڈ مراقبہ سے علاج، جہلم

0300-5410740



## اشارات

”طب میں غذا سے علاج“ کا مضمون مستقل انداز میں بیان نہیں کیا گیا ہے بلکہ وہ علم الادویہ اور علم العلاج کے ذیل میں بکھرا ہوا ہے اس لئے صرف انہیں لوگوں کے لئے کارآمد ہے جو ان طبی علوم پر گہری اور وسیع نظر رکھتے ہیں لیکن اس کی ضرورت اور افادیت اسی خاص طبقہ کے لئے مخصوص نہیں ہے بلکہ وہ عوامی ضرورت اور فائدہ کی چیز ہے اور یہ استفادہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب یہ بکھرے ہوئے موتی ایک لڑی میں پرو کر ایک خوبصورت ہار کی صورت میں پیش کیے جائیں یہ کتاب اسی خاص غرض کے لئے مرتب کی گئی ہے۔

غذاؤں کو عام طور پر کھانے پینے کی ہی چیز سمجھا جاتا ہے ان کا عام استعمال لذت کام ودہن اور عمدہ کی طلب کا جواب دینے کے لیے ہے اور بلاشبہ یہ اس کا بڑا مقصد ہے لیکن قدرت کی کار سازی نے ان میں وہ اثرات بھر دیے ہیں جو آدمی کی بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہیں اور جس طرح پانی ہوا اور سورج کے دوائی اثرات سے لوگ بلا شعور کے شب و روز مستفید ہو رہے ہیں ٹھیک اسی طرح غذاؤں کے دوائی اثرات سے ناواقفیت کے باوجود لوگ فائدہ حاصل کر رہے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ غیر شعوری علم سے جو فائدہ حاصل ہوتا ہے وہ اس کے شعوری ہونے سے بہت زیادہ ہوتا ہے بلکہ اس کا ایک بڑا ضروری فائدہ یہ ہوتا ہے کہ غیر شعوری علم میں جو بعض خطرات ہوتے ہیں وہ شعوری علم سے خارج ہو جاتے ہیں غیر شعوری علم میں فائدہ اور نقصان پہلو بہ پہلو ہوتے ہیں اور شعوری علم کی بنیاد خالص فائدہ پر ہوتی ہے۔

طب قدیم میں علاج بذریعہ غذا کی ایک خاص اہمیت ہے جو دوسری طبوں میں نہیں ہے۔ یہ اہمیت اس قول سے ظاہر ہوتی ہے جو ایک رازدان فن زکریا رازی سے منسوب ہے کہ ”جب تک غذا سے علاج کیا جاتا ہو دوا سے علاج مت کرو۔“

اس قول سے ظاہر ہے کہ علاج کا ایک دائرہ ایسا ہے جس میں علاج کی ضرورتیں غذا کے استعمال سے پوری کی جاسکتی ہیں یہ دائرہ دوائی علاج کے دائرہ سے ایسا الگ نہیں ہے کہ دونوں کے درمیان خط امتیاز کھینچا جاسکے بلکہ صورت یہ ہے کہ کہیں تو اکیلی غذا ہی علاج کے لئے کافی ہے اور کہیں دوائی علاج کی شرکت سے، بہر حال غذا کا دخل پورے علاج میں ہے کہیں بصورت پرہیز اور کہیں بصورت علاج۔ البتہ ایمر جنسی کے حالات میں اس کا دخل نہیں ہے۔

اطباء نے علاج میں ہمیشہ ان ذرائع کو ترجیح دی ہے جن سے مریض کی طبیعت نامانوس نہ ہو اور جس کا اجنبی ہونا مریض کی کراہت کا باعث نہ ہو، اس کی بے نظیر مثال غذا ہے اس کے استعمال میں مریض کے لئے دوا کے استعمال سے زیادہ آسانی ہے اس کے علاوہ یہ ایک بے ضرر طریقہ علاج بھی ہے اور قیمت کے لحاظ سے بھی سب سے ارزاں طریقہ علاج یہی ہے۔

ان وجوہ سے اپنی حدود میں یہ علاج، دوائی علاج پر فوقیت رکھتا ہے یہ صحیح ہے کہ حفظان صحت میں غذا کی اہمیت علاج سے زیادہ ہے لیکن اس وقت وہ ہمارا موضوع و مضمون نہیں ہے تمام خورد و نوش والی چیزوں کے درمیان غذا کا امتیاز یہ ہے کہ وہ ہضم ہوتی ہے اس لئے بدن سے اس کا خارج ہونا اس کی اصلی شکل میں نہیں ہوتا ہے۔

غذاؤں کے قابل تغذیہ اجزاء، اجزائے بدن میں جذب ہو جاتے ہیں اور خارج وہی اجزاء ہوتے ہیں جو قابل تغذیہ ہوتے ہیں۔ اس کی بنیادی قسمیں دو ہیں:

۱۔ خالص غذا

۲۔ دوائیت آمیز غذا

خالص غذا وہ ہوتی ہے جو انسان کے مزاج میں کوئی تغیر نہیں کرتی ہے اور دوسری قسم سے مزاج انسان کا تغیر وابستہ ہوتا ہے یہ ایک واقعی تقسیم غذا ہے۔ خالص غذا کا دائرہ زیادہ



وسیع نہیں ہے۔ روزہ مرہ کے استعمال کی عام چیزیں مثلاً اناج، انڈا اور گوشت ہی کو خالص غذا میں سمجھا جاتا ہے۔

ان کے علاوہ جو مزید چیزیں ہمارے کھانے میں استعمال کی جاتی ہیں وہ سب کی سب دوائیت آمیز غذا میں شمار کی جاتی ہیں۔ ان میں سے پھلوں اور سبزیوں کی یہ خصوصیت ہے کہ ان کی پیداوار وقتی ہے اس قسم میں لفظ دوائیت کا جوڑ صرف امتیاز کے لئے ہے ورنہ یہ دونوں ہی قسمیں علاج میں کارآمد ہیں اور اسی مناسبت سے اصطلاح طب میں یہ دونوں دوا ہیں کیونکہ اطباء ہر اس چیز کو دوا کہتے ہیں جو علاج میں کارآمد ہو، لفظ دوا کے اس وسیع مفہوم سے علاج میں غذا کی شرکت واضح ہے۔

اوپر اشارہ گزر چکا ہے کہ غذا تنہا علاج میں استعمال ہوتی ہے اور دوا کے ساتھ بھی، دوا کے ساتھ غذا کے استعمال کے لئے دو طریقے ہیں۔ بعض غذاؤں کا ترک اور بعض غذاؤں کا استعمال، مضر غذاؤں چھوڑ دی جاتی ہیں اور مفید استعمال کی جاتی ہیں، اسی کو عرف عام میں پرہیز کہا جاتا ہے، یہ ایک لمبا چوڑا موضوع ہے یہاں اس کے ذکر کی گنجائش بھی نہیں ہے اور سردست یہ ہمارا مضمون بھی نہیں ہے، لیکن جس حد تک ہے، اس کا بیان مضمون کتاب میں درج کیا گیا ہے۔

اس وقت صرف یہ ذکر کافی ہے کہ غذا کا براہ راست تعلق اعضائے ہضم سے ہے اس لئے غذا اور ان اعضا کے درمیان مناسبت کا لحاظ بہت ضروری ہے اور انہیں اعضا کے امراض میں پرہیز کی خصوصی اہمیت ہے۔

غذا سے علاج کے واقعات عام طور پر غیر معلوم ہیں مریض ہمیشہ دوا سے علاج کے واقعات کو دیکھتے ہیں اس لئے یہ غلط فہمی بے محل نہیں ہے کہ طب میں غذا سے علاج صرف ایک خیالی بات ہے، اس کے ازالہ کے لئے ہم طب کی تاریخ کا ایک طویل فقرہ نقل کر رہے ہیں جالینوس نے کہا ہے کہ

”..... میں نے دروہائے مفاسل اور گردوں کے درد اور تلی کے

بڑھ جانے، مہتا ہو جانے اور جگر کے گندہ ہو جانے کی بیماریوں کو اچھا

کر دیا ہے اور جن لوگوں کو ربو یعنی سانس پھولنے کی بیماری تھی اور ان کو جن کو مرگی کا مرض شروع ہوا تھا ان کو اچھا کیا اور ایسی ہی تدبیر سے بہت سے آدمی جو گرفتار انہیں بیماریوں کے تھے، شفا یاب ہوئے اور بالکل اچھے ہو گئے۔ بدون اس کے کہ وہ کسی قسم کی دوا کرتے، میری مراد تدبیر سے یہی ہے کہ غذائے لطیف کو جو ملطف ہوں یعنی غلیظ مواد کو لطیف کرتی ہوں استعمال کرے، خواہ وہ غذا میں کمی کرے۔“

(ترجمہ کامل ایضاً اڈل صفحہ ۲۴)

اس قول میں جن امراض کے غذائی علاج کا تذکرہ ہے وہ بڑے اہم اور مشکل امراض ہیں ادویہ سے بھی ان کا علاج آسان نہیں ہے لیکن غذائی علاج بھی کامیاب رہا۔ یہ کامیابی صرف چند امراض تک ہی محدود نہیں ہے اور پر لکھ چکا ہوں کہ غذا کا دخل پورے علاج میں ہے یہی وجہ ہے کہ طب میں علاج کے جو تین اصول علاج دوائی علاج کے بالکل متوازی ہیں۔

اوپر غذا کی جو دو قسمیں مذکور ہیں ان سے علاج کے دائرے الگ الگ ہیں وضاحت آگے مذکور ہے۔

پانی اگرچہ غذا نہیں ہے لیکن غذا ہی کی طرح روزمرہ کے بکثرت استعمال کی چیز ہے یہ عام طور پر تو بس پیاس کی تسکین ہی کا ایک ذریعہ ہے لیکن علاج کا ایک ضروری ذریعہ بھی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں پانی سے علاج کا ذکر بھی کیا گیا ہے اور اسی سلسلے میں برف کے دوائی فائدوں کی تفصیل بھی ہے۔

اس کتاب کی ترتیب اس طرح ہے کہ اردو کے حروف یعنی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق غذاؤں کے ناموں کی ترتیب قائم کی گئی ہے ان کے نام وہی لکھے گئے ہیں جو عام طور پر معروف و مشہور ہیں ہر غذا کی شکل و صورت وغیرہ کو مختصر انداز میں درج کیا گیا ہے پھر اس کا طبی مزاج لکھا گیا ہے اس کے بعد اس کے وہ اثرات بیان کیے گئے ہیں جو بدن انسان پر واقع ہوتے ہیں اور یہیں سے اس کا رخ علاج کی طرف موڑ دیا گیا ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ یہ غذا



کن کن امراض میں مفید ہے اور اس کو استعمال کرنے کا کیا طریقہ ہے اس کے بعد غذا کی اس ضروری مضرت کی نشاندہی کی گئی ہے جو بسا اوقات اس کے استعمال سے پیدا ہو جاتی ہیں اور اس کی اصلاح کا ذکر کیا گیا ہے ساتھ ساتھ اکثر غذاؤں کا بدل بھی لکھ دیا گیا ہے غذاؤں کا سلسلہ ختم ہو جانے کے بعد آخر میں برف اور پانی کا ذکر ہے اور یہیں پر کتاب کا اختتام ہے اس طرح یہ علم العلاج اور علم الادویہ کی ایک مشترک کتاب ہو گئی ہے۔

غذاؤں کے متعلق کتاب میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ طب قدیم کی طویل تاریخ کا ایک جزو ہے اس کے تجربات کا سلسلہ اتنا ہی طویل ہے جتنا طبی تاریخ کا یہ سلسلہ شروع سے آج تک یکساں اور ہموار ہے کہیں اس میں فرق و اختلاف نہیں ہے اس سلسلے کے بعد کا ہر دور اپنے ماقبل دور کی تصدیق و تائید کرتا چلا آیا ہے یہ مسلسل تجربات کی تصدیق و تائید اس کتاب کی صحت کا ایک سائنٹیفک معیار ہے۔ ان مذکورہ غذاؤں کے بارے میں جدید تجربات اگر کیے جائیں تو یہ تاریخ پچھلے تجربات کی تاریخ کا ایک نیا سلسلہ بن جائے گی۔

حکیم احتشام الحق قریشی

## غذا کی تعریف

ہر وہ چیز غذا ہے جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیا ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزاء میں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضا کا جز بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات، شحمیات، نشاستہ اور حیاتین وغیرہ۔

اطبا کہتے ہیں کہ غذائیں بالماذہ اثر کرتی ہیں اور اس کی وضاحت یوں بیان کرتے ہیں کہ غذا کا مادہ تغیرات و استحالات کے بعد جز بدن ہو جاتا ہے جو بدن انسان کے مشابہ اور اس کا جو کہلاتا ہے اس طرح بدن انسانی ہر دم گھٹتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں اور اس کی حیات پوری عمر تک قائم رہتی ہے۔ لہذا وہ ہضم ہو کر جز و بدن بن جائے۔ یہ شرط اس میں داخل نہیں ہے کہ اس کا استعمال دوا کے لئے نہ کیا جاتا ہو۔

دوا کے لئے غذا کا استعمال اس کے غذا ہونے کے خلاف نہیں۔ ایک چیز جو ہضم ہو کر جز و بدن ہو گئی یقیناً غذا ہے۔ اب اگر اس میں کچھ دوائی اثرات بھی ہیں تو یہ اس تغذیہ سے علاوہ ایک صورت ہے۔ کسی چیز کو غذا خالص کہنے کی وجہ یہ نہیں ہے کہ سرے سے دوائی صفت سے خالی ہے بلکہ یہ ہے کہ وہ جز و بدن ہونے کے ساتھ بدن کے مزاج میں کوئی قابل احساس تغیر نہیں کرتی، اس کے بعد یہ بالکل ممکن ہے کہ اس کے مادہ میں کچھ دوائی صفات بھی ہوں جیسا کہ حکیم اعظم خاں صاحب کا قول ہے کہ اشیا کی صورت نوعیہ کے بھی اثرات ہوتے ہیں لہذا



کوئی وجہ نہیں ہے کہ غذا کی صورت نوعیہ سے اثرات صادر نہ ہوں یہ اثرات دوائی نوعیت کے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لئے غذا سے دوائی نوعیت کا ظہور تو ایک بدیہی بات ہے اور اگر غذا کا مادہ بھی دوائی صفت سے موصوف ہو تب بھی دوا اور غذا کے درمیان یہ حد فاصل قائم رہے گی کہ تغذیہ کا اثر ہضم کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے اور دوائی اثر بغیر ہضم غذا کے ظاہر ہوتا ہے۔

## غذا اور دوا کا فرق

دوا اپنی کیفیت فاعلہ سے اثر کر کے جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور اس کا کوئی حصہ جزو بدن نہیں ہوتا چنانچہ کاسنی، مکو وغیرہ اپنی مخصوص کیفیت فاعلہ کی بنا پر محلل اور اہم ہونے کی وجہ سے ورم جگر کے مواد فاسدہ کو تھوڑا تھوڑا کر کے یکجا کر دیتی ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتی ہیں۔ نیز جزو بدن نہیں بننے پاتیں اس کے برخلاف غذا جزو بدن ہو جاتی ہے اور غیر مستعمل شدہ فضلات ہی خارج ہوتے ہیں مثلاً گیہوں، چاول، اٹھا، مچھلی وغیرہ ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر چھوٹے چھوٹے اجزاء میں ٹوٹنے کے بعد ضرورت کے مطابق جسمانی اعضا کا بدلہ یا تحلیل فراہم کرتے ہیں۔

دوسرا فرق یہ ہے کہ دوائی اور غذائی اثرات کی صورتیں باہم بہت مختلف ہیں یہ اختلاف دوا اور غذا کے درمیان جوہری اور اساسی فرق کے لئے کافی ہے کیونکہ دوا کسی ایک مرض کے زائل کرنے اور اس کو ختم کرنے کا ذریعہ ہوتی ہے اور غذا انسانی اعضا میں واقع ٹوٹ پھوٹ کو پورا کرتی ہے جو جوہری اور اساسی فرق کو عیاں کرتی ہے۔

بعض اطباء نے لکھا ہے کہ اگر دوا اور غذا میں کوئی فرق ہے تو محض اس کے استعمال کی غرض و غایت کے لحاظ سے ہے اس لئے ممکن ہے کہ ایک چیز ایک وقت میں تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جائے اور وہ اس جہت سے غذا کہلائے اور وہی چیز دوسرے وقت میں کیفیت مرضیہ کے ازالہ کے لئے استعمال کی جائے اور وہ اب اس جہت سے دوا کہلائے چنانچہ اس قسم کی چیزوں کو جو دونوں اغراض کے لئے کام میں لائی جاتی ہیں دوائے غذائی یا غذائے دوائی کہا جاتا ہے۔ ان دونوں الفاظ کے مواقع استعمال میں اتنا فرق کیا جاتا ہے کہ جس غرض کی صلاحیت

اس میں زیادہ ہوتی ہے اسی مناسبت سے لفظ غذا دوا کو مقدم کیا جاتا ہے چنانچہ اگر اس میں غذائیت غالب ہے اور دوا بہت کم یعنی زیادہ تر اس سے تغذیہ بدن کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے تو ایسی چیزوں کو غذائے دوائی کہا جاتا ہے اور اگر اس کے برعکس ہے۔ یعنی دوائیت غالب ہے غذایت کم یعنی زیادہ تر اس سے شفا مرض کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے تو ایسی چیزوں کو دوائے غذائی کہا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تحریر سے یہ واضح ہوتا ہے کہ دوا اور غذا کے درمیان صرف غرض و غایت ہی میں فرق ہے اور کوئی حد فاصل قائم کرنا دشوار ہے لیکن تجربات کی مدد سے اتنا ضرور کہا جاتا ہے کہ بعض چیزیں محض دوا کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں اور غذا بننے کی ان میں قطعاً صلاحیت نہیں ایسی اشیا کو دوا خالص کہا جاتا ہے مگر شاید کوئی ایسی چیز مشکل سے ہی دستیاب ہو سکے جو ہمیشہ محض تغذیہ کے لئے استعمال کی جاتی ہو اور اس کا کوئی جز کسی حالت میں دوا استعمال نہ کیا جا سکے۔ گیہوں، انڈا اور گوشت و چاول کو غذا خالص خیال کیا جاتا ہے لیکن اگر بنظر تحقیق دیکھا جائے تو ان کو غذائے خالص کہنا ایک مغالطہ ہے۔

گیہوں سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو دوا کے لئے دوائے شافی ہے چاول اور گیہوں میں نشاستہ کی بہت بڑی مقدار پائی جاتی ہے جس کو اطباء نے ادویہ میں شمار کیا ہے اور سبھی امراض میں اس سے شفا کے فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ انڈے سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو بالوں کے اُگانے اور بڑھانے میں مستعمل ہے۔ مذکورہ بالا دعویٰ کی ایک دلیل یہ بھی ہے کہ اطباء نے ان تمام اشیا کو جنہیں غذا خالص خیال کیا جاتا ہے کیفیات حرارت و برودت وغیرہ سے خالی تقسیم نہیں کیا ہے۔ گیہوں انڈا اور گوشت سے اگر وہ حار و رطب (یعنی گرم و تر) کہتے ہیں تو چاول کو بارد و رطب۔ (یعنی سرد و تر) اہل بصیرت بہت آسانی کے ساتھ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ یہی مسلمہ ان کے اندر دوائیت کو ثابت کرنے کے لئے کافی ہے۔

## طب یونانی میں غذا کی تقسیم

غذائے مفرد اپنے مقامات کے اعتبار سے اٹھارہ قسموں پر منقسم ہوتی ہے کیونکہ غذا یا تو صالح الکیموس ہوگی یا فاسد الکیموس۔ صالح الکیموس اس غذا کو کہتے ہیں کہ جس سے خون طبعی پیدا ہوتا ہے اور اخلاط اربعہ میں سے کسی خلط واحد کا غلبہ نہ ہو مگر بقدر ضروریات اور فاسد الکیموس اس غذا کو کہتے ہیں جو صالح الکیموس کے برعکس ہو پھر انہیں دونوں قسموں کی تین قسمیں اور ہیں لطیف، کثیف اور متوسط۔

لطیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے رقیق اور پتلا خون پیدا ہو اور کثیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے غلیظ اور گاڑھا خون پیدا ہو اور متوسط وہ غذا ہے کہ جس سے درمیانی قوام کا خون پیدا ہو نہ زیادہ رقیق ہو اور نہ ہی زیادہ غلیظ بلکہ متوسط درجہ کا ہو۔ ان تینوں میں سے ہر ایک کی تین تین قسمیں ہیں کثیر الغذا، قلیل الغذا، متوسط الغذا، کثیر الغذا وہ غذا ہے کہ اس سے خون بکثرت پیدا ہو۔ قلیل الغذا وہ غذا ہے کہ جس سے خون کم یا قلیل پیدا ہو اور متوسط الغذا وہ غذا ہے کہ جس سے خون نہ تو بکثرت پیدا ہو اور نہ ہی کم بلکہ درمیانی خون پیدا ہو اس طریقہ سے تین کوچہ میں ضرب دینے سے مبلغ اٹھارہ قسمیں نکل آتی ہیں جن کی تشریح مندرجہ ذیل ہے:

۱۔ غذا لطیف صالح الکیموس کثیر الغذا جیسے نیم برشت مرغ کے انڈے کی زردی، چکور کا گوشت اور شراب خالص۔

۲۔ غذا لطیف صالح الکیموس قلیل الغذا جیسے انار، سیب اور کاہو۔



- ۳۔ غذا لطیف صالح الکیموس متوسط غذا جیسے گیہوں کی روٹی۔
- ۴۔ غذا لطیف فاسد الکیموس کثیر غذا جیسے جانور کا پھینپھڑا اور گوشت کبوتر۔
- ۵۔ غذا لطیف فاسد الکیموس قلیل غذا جیسے مولیٰ اور پیاز۔
- ۶۔ غذا لطیف فاسد الکیموس متوسط غذا جیسے نان خطیر بری پکی ہوئی۔
- ۷۔ غذا کثیف صالح الکیموس کثیر غذا جیسے روغن میں بیضہ مرغ بھنا ہوا۔
- ۸۔ غذا کثیف صالح الکیموس قلیل غذا جیسے پنیر تازہ۔
- ۹۔ غذا کثیف صالح الکیموس متوسط غذا جیسے گائے کے بچے کا گوشت۔
- ۱۰۔ غذا کثیف ردی الکیموس کثیر غذا جیسے بیل کا گوشت۔
- ۱۱۔ غذا کثیف ردی الکیموس قلیل غذا جیسے سوکھایا ہوا گوشت۔
- ۱۲۔ غذا کثیف ردی الکیموس متوسط غذا جیسے کرم کلہ۔
- ۱۳۔ غذا معتدل صالح الکیموس کثیر غذا جیسے ایک سالہ بکری کے بچے کا گوشت۔
- ۱۴۔ غذا معتدل صالح الکیموس قلیل غذا جیسے شلغم۔
- ۱۵۔ غذا معتدل صالح الکیموس معتدل غذا جیسے اونٹ کے بچے کا گوشت۔
- ۱۶۔ غذا معتدل ردی الکیموس کثیر غذا جیسے کلم اری (پھول گو بھی)
- ۱۷۔ غذا معتدل ردی الکیموس قلیل غذا جیسے گاجر۔
- ۱۸۔ غذا معتدل ردی الکیموس معتدل غذا جیسے سوکھائی ہوئی مچھلی۔

# غذا سے علاج

## چند بنیادی اصول

یہ مذکورہ غذائیں اصولی ہیں ان سے ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ جامع اور مشترک اصول علاج ہیں ہر اصول علاج کا دائرہ بہت سے امراض کی وسعت تک پھیلا ہوا ہے اور وہ ان تمام امراض میں مشترک ہے اس میں افادیت بہت وسیع ہے معالج اگر ان سے ناواقف ہو تو وہ ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج کرنے میں دشواری محسوس کرے گا درحقیقت یہ اصول انفرادی غذائی علاجوں میں بنیاد ہیں۔ ان اصولوں کی وسعت کے مطابق علاج کی نظر وسیع ہوتی ہے وہ بیک وقت ان میں سے ایک اصول کی روشنی میں دور تک بہت سے امراض کا علاج معلوم کر لیتا ہے ان اصولوں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ حقیقت مرض سے لاعلمی کے باوجود بھی یہ اصول ٹھیک اسی طرح کارآمد ہیں جس طرح حقیقت مرض کا علم ہونے کی صورت میں اس لئے غذائی علاج کی تفصیل سے پہلے ان کا سمجھ لینا ضروری ہے۔

اب ہم ان اصولوں کا بیان کرتے ہیں:

۱۔ مزاج کے لحاظ سے غذائیں گرم خشک سرد خشک گرم تر اور سرد تر ہوتی ہیں، ہر غذا کے استعمال سے اس کی مزاجی کیفیت جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ پھر اس کے مطابق اس جسم کا مزاج گرم، سرد، خشک تر ہو جاتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح امراض کا ایک بڑا گروہ ہے..... جس کا تعلق مزاج انسان کے بے قاعدہ گرمی، سردی، خشکی اور تری سے ہے یعنی جسم انسان کے اندر یا باہر کے اسباب کے مطابق اس کا صحیح

مزاج ان چاروں کیفیتوں میں سے کسی ایک یا دو کیفیتوں کی طرف چلا جاتا ہے اس کے نتیجے میں کوئی مرض ہو جاتا ہے۔ یہ سب ”امراض سوء مزاج“ ہیں غذاؤں سے ایسے کل امراض کے علاج کا اصول یہ ہے کہ مرض کا جو مزاج ہو ٹھیک اس کے خلاف مزاج کی غذائیں اس کے استعمال کے لئے مخصوص کر دی جائیں۔ اس کو علاج بالضد کہتے ہیں یہ طریقہ علاج، ہم خراب و ہم ثواب ہے۔ اس وضاحت کے بعد اس تفصیل کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی سرد مزاج کے امراض میں کس مزاج کی غذائیں استعمال کی جانی چاہئیں۔ البتہ ہم یہاں چاروں مزاجوں کی چند غذائیں لکھتے ہیں:

## گرم و خشک

گوشت، شیر، تیتڑ، چکور، لوا، مور، آلو، چنا، بیل، بگن، پیاز، پوری، لہسن، چائے، دال، موٹ، سیو، کریلا، مرچ، نمک پارے، ہلدی، کوفتہ، کباب، کرم کلہ، سویا، مولی، میتھی، شہد، تگونہ، گوبھی، ارنڈ، خربوزہ، خشک مٹر، ارہر، اخروٹ، ادرک، چھوڑا، روغن تلخ، کھرنی، مونگ پھلی۔

## گرم و تر

ملیدہ، لوہیا، بادام، ناریل، پستہ، چلغوزہ، کاجو، چردنجی، کشمش، منقہ، گھی، مکھن، ملائی، روغن زیتون، گوشت بھیڑ، دنبہ، بکری، بچھڑا، مرغ، مرغابی، بٹخ، سبز چنا، سبز مٹر، سب مٹھائیاں، مٹھا سیب، انگور، مٹھا آم، مٹھا خربوزہ، شلجم، گاجر، حلوے، انجیر، کھجور، ہڈیوں کا گودا، چربی، زردی بیضہ مرغ، کھویا، شکر، گڑ، کلڑی، لوکی، تروٹی، بھوا، ٹماٹر، ٹنڈہ، پالک پرول، آلو چنا، آڑو، خوبانی، آلوچہ، شہتوت، خرفہ، چولائی، دودھ، دہی، کھیر، فرنی، آش، جو، تازہ سنگھاڑا، بڑھل، بھنڈی، دودھ، سفیدی بیضہ مرغ، مچھلی، لیچی، رساؤل، پیٹھا، پنچند۔

## سرد و تر و خشک

آئس کریم، مسور، چقندر، باجرہ، جو، خشک سنگھاڑا، خشک باقلا، مونگ، خشک ماش، سفید



چاول، مولسری، کسیر، کمرک، لوکاٹ، کھیل، چوڑے، پرل، کروندا، کچا آم، کیتھ، کچا بیر، گیانی حسینی۔

۲۔ مرض کے چند مواقع ایسے ہیں جہاں غذا کے استعمال سے مرض کے اضافہ کا خوف ہوتا ہے یہاں غذائی علاج کا اصول یہ ہے کہ غذا قطعی روک دی جائے ورنہ کوئی علاج کامیاب نہیں ہوگا اور مریض ہلاکت کے خطرہ میں ہوگا یہ صورت بالعموم ایسے بخاروں میں پیش آتی ہے جن کی معیاد تھوڑی ہوتی ہے اور حرارت بہت تیز ہوتی ہے۔ ان میں بخار کی باری، بخار کی انتہا اور بحران کے روز غذا کا بند کر دینا ضروری ہے۔

۳۔ مرض کے جن موقعوں کا اوپر ذکر ہوا ہے اس میں مریض کی قوت کے ٹڈھال ہونے کا خیال رکھنا ضروری ہے اگر غذا نہ دی گئی اور قوت ٹڈھال ہو گئی تو مریض شفا یاب نہیں ہوگا۔ ایسا موقع جس وقت بھی ہو فوراً اسی وقت غذا دینا چاہیے مگر کم مقدار میں تاکہ مریض کی قوت بھی محفوظ رہے اور مرض میں اضافہ بھی زیادہ نہ ہونے پائے۔ خصوصیت سے وہ غذا جو لطیف ہو جیسے زردی بیضہ مرغ اور اگر ضرورت ہو تو بلا تکلف شراب کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اس لئے زیادہ لطیف اور فی الفور مقوی دوسری غذائیں ہیں۔ ماء الکلم اس کے قریب قریب ہی ہے۔

۴۔ جب مریض کا بدن فاسد مادہ سے بھرا ہوا ہو اور بھوک خوب لگتی ہو تو اس کو سبزیوں اور پھلوں کی غذا کافی مقدار میں دینی چاہیے اس سے بھوک کی تسکین ہوگی اور ان سے خون کی مقدار کم پیدا ہوگی لہذا بدن میں مادہ کی مقدار کا زیادہ اضافہ نہیں ہوگا۔

۵۔ جب مریض کی قوت ہضم ناقص ہو تو اس کو زردی بیضہ مرغ اور پرندوں کے گوشتوں کا شوربا دینا چاہیے، یہ غذائیں آسانی سے ہضم ہو جانے والی اور زیادہ طاقت بخش ہوتی ہیں۔

## معدہ اور جگر کی عموماً مضر غذائیں

اطباء نے خصوصیت سے معدہ اور جگر کی مضر غذاؤں کو بیان کیا ہے، کسی دوسرے عضو کی مضر غذاؤں کا نہیں! اس کی وجہ یہ ہے کہ غذا کا بلا واسطہ سابقہ انہیں اعضا سے پڑتا ہے۔ دوسرے اعضا تک غذائیں نہیں پہنچتی ہیں بلکہ ان سے پیدا شدہ خون پہنچتا ہے اس لئے معدہ اور جگر کسی مضرت سے دو چار نہ ہوں تو ہضم صحیح ہوتا ہے اور پھر صحیح خون پیدا ہوتا ہے اور وہ بدن کے کسی حصہ کے لئے مضر نہیں ہوتا۔

معدہ اور جگر کے لئے غذا کی مضرت کا ایک اصول ہے اسی کے ماتحت ان غذاؤں کا بیان کیا گیا ہے۔ اس اصول کو معلوم کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جو غذائیں کتابوں میں مذکور ہیں نظر ان تک محدود نہیں رہتی ہے بلکہ اور زیادہ وسیع ہو جاتی ہے اور غیر مذکور غذاؤں کے بارے میں بھی یہ فیصلہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے کہ معدہ اور جگر پر ان کا اثر کیا ہے؟

اطباء کا بیان معروف اور کثیر الاستعمال غذاؤں تک محدود ہے۔ ایک اصول یہ ہے کہ تمام غیر قابض غذائیں معدہ اور جگر کے لئے مضر ہیں۔

### چند مثالیں

لوکی، تروئی، کدو، بھوا، چولائی، پیٹھی، خرفہ، پالک، دودھ، بھیجا، آڑو، دوسرا اصول یہ ہے کہ تمام روغنی اشیاء معدہ اور جگر کے لئے مضر ہیں۔

## چند مثالیں

گھی، بکھن، تل، جملہ مغزیات روغن پستہ بہت کم مضر ہیں۔

## چند مثالیں

چقندر، شہد، گڑ، چائے، اچار، مولی۔

چوتھا اصول یہ ہے کہ لیس دار غذائیں معدہ اور جگر کے لئے مضر ہیں۔

## چند مثالیں

پالک، خرفہ، بھیجا، تل۔ پانچواں اصول یہ ہے کہ آدمی کو جس غذا سے کراہت ہو وہ اس کے معدہ کے لئے مضر ہے چاہے وہ غذا نسبتاً افضل دوائی ہو اس کے برعکس وہ غذا جو آدمی کی خواہش کے مطابق ہو وہ چاہے زیادہ بہتر نہ ہو بلکہ اس میں مضرت بھی ہو پھر بھی یہی اس کے معدہ کے لئے مفید ہے۔ چھٹا اصول یہ ہے کہ معدہ میں جو غذا عام طور پر فاسد ہو جاتی ہے وہ اس کے لئے مضر ہے۔

## چند مثالیں

خربوزہ، دودھ۔

مذکورہ بالا تمام مضر غذاؤں کی اصلاح کے لئے ہاضم دوائیں مفید ہیں۔

## معدہ کی مفید غذائیں

اس بارے میں عام اصول یہ ہے کہ وہ سب غذائیں جن میں قوت قبض ہے، معدہ کے لئے بہت مفید ہیں۔

## چند مثالیں

ناشپاتی، بہی، سیب، پستہ، انار، بھنے چنے، (کم تعداد میں) چاول، باجرہ، جو کے ستو، خرگوش کا گوشت، کھویا، پنیر، مربہ، آملہ، کوفتے، کباب اور دوسرے بھنے ہوئے گوشت۔ وہ چند غذائیں جن کو ملا کر کھانا تجربات سے امراض کا سبب ثابت ہوا ہے۔



شیخ نے لکھا ہے کہ ہندی اطباء اور دوسرے اطباء نے ایسی بعض غذاؤں کی نشاندہی کی ہے جن کو اگر ایک ساتھ کھا لیا جائے تو ان کی مضرت سے بعض امراض کا پیدا ہو جانا تجربات سے معلوم ہوا ہے۔ یہ صرف تجربات ہیں دلیل و قیاس سے ان کا ربط نہیں ہے۔ اس سے یہ عام غلط فہمی دور ہو سکتی ہے کہ طب یونانی مشاہدات اور تجربات سے خالی ہے وہ بس قیاس و تحقیق ہی کی پیداوار ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس طب میں تجربہ کی بڑی اہمیت ہے البتہ کسی تجربہ کو بلا تحقیق کے قبول کر لینا خلاف تحقیق ہے اس لئے تجربات کو تحقیق کے بعد ہی قابل اعتماد سمجھا گیا ہے یہ تحقیق سوچنے کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

شیخ کا زمانہ وہ ہے جب طب یونانی کا عروج اپنی انتہا پر تھا۔ اس وقت اس کا درجہ بہت بلند تھا لیکن بے تعصبی اور علم طب کے شوق کا حال یہ ہے کہ اپنی ہمعصر طب ہندی سے اس نے متعدد مسائل اپنے اندر داخل کیے ہیں اور ہر مسئلہ کے بارے میں بتایا ہے کہ یہ طب ہندی کا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ طب یونانی کو اپنی طرح طب ہندی پر بھی اعتماد تھا۔

اس طرح غذاؤں کے استعمال سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کی وضاحت کہیں ہے اور کہیں نہیں ہے، اس لئے ہر موقع پر نقصان کی وضاحت نہیں کی جاسکتی ہے ہمارا خیال ہے کہ غذاؤں کا ہر نقصان فساد ہضم سے پیدا ہوتا ہے اس لئے جہاں بھی غذا کا کوئی نقصان ہے اس کے پیچھے فساد ہضم بھی موجود ہوگا۔

جن غذاؤں کی نقصان انگیز ملاوٹ کے تجربوں کا یہاں ذکر ہے ان کے بارے میں برعکس تجربات بھی ہیں۔ دیکھا جاتا ہے کہ ناوقت لوگ ایسی ملاوٹ کی غلطی کرتے ہیں لیکن اس کے نقصان سے محفوظ بہر حال محفوظ رہتے ہیں۔ تجربے وہ بھی اور تجربے یہ بھی۔ پھر یہاں قابل ترجیح کون سا تجربہ ہے؟ اس کا ایک جواب یہ ہے کہ نقصانات کے تجربے ایک دو بار کے استعمال سے صحیح نہیں سمجھے گئے ہیں۔ یہ اطباء کا طریقہ نہیں ہے نقصانات کے تجربات بارہا ہوئے اور بارہا کیے گئے اور ان کو ہر پہلو سے جانچا گیا اس کے بعد ان کو صحیح سمجھا گیا اس لئے ان کے غلط ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے اور وہ تجربے جو اس کے برعکس ہیں ان کی حیثیت اتفاقات کی ہے۔ دوسرا جواب یہ ہے کہ محنتی اور جفاکش لوگ ایسی غلطیوں سے متاثر نہیں ہوتے ہیں ہر طرح

کے حالات سے عہدہ برآمد ہو جانا ان کی عادت میں داخل ہوتا ہے یہ اصول آرام کی زندگی گزارنے والوں کے لئے زیادہ ضروری ہیں۔ ایسی مخلوط غذائیں یہ ہیں:

۱۔ کسی کھٹی چیز (مچھلی) نمکین چیزیں، گوشت، انڈا، پیاز، مولی، کھیرا، عام پھل، تیل کلتھی، رائی کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے جذام، فالج، برص اور قونج پیدا ہوتے ہیں۔

۲۔ شراب کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے نقرس اور استرخا پیدا ہوتا ہے۔

۳۔ دودھ پی کر پان چھالیا کھانا، جریان، ذیابیطس اور جذام کا باعث ہے۔

۴۔ دودھ کے ساتھ گڑ، مضر ہے۔

۵۔ مچھلی کے ساتھ شہد، مضر ہے۔

۶۔ گرم روٹی اور دہی، مضر ہے۔

۷۔ کھجڑی اور کھیرا، مضر ہے۔

۸۔ سرکہ اور چاول، مضر ہے۔

۹۔ دہی اور کیلا، مضر ہے۔

۱۰۔ گھی اور شہد، موزن، مضر ہے۔

۱۱۔ شہد اور پانی، موزن، مضر ہے۔

۱۲۔ گھی اور تیل، مضر ہے۔

۱۳۔ گھی، کھٹائی، لکڑی، کھیرا، کھانے کے بعد، پانی، شربت، دودھ یا دہی کا استعمال، مضر ہے۔

۱۴۔ خربوزہ یا مولی کے ساتھ شہد کا استعمال، مضر ہے۔

۱۵۔ دہی اور خربوزہ، دہی اور انڈا، دہی اور مولی، دہی اور اچار، مضر ہے۔

۱۶۔ گرم چیز کے فوراً بعد کوئی ٹھنڈی یا ٹھنڈی چیز کے بعد فوراً گرم چیز، مضر ہے۔

۱۷۔ سرکہ شہد اور گوشت، مضر ہے۔

۱۸۔ تربوز، کھیرا اور لکڑی، مضر ہے۔

- ۱۹۔ آب کامہ، تازہ پنیر اور دودھ کے ساتھ کوئی مرطوب پھل، مضر ہے۔
- ۲۰۔ دہی، پنیر یا کسی پرند کا گوشت کھانے کے ساتھ مولیٰ کا استعمال، درد شکم اور قونج کا باعث۔
- ۲۱۔ ستو، کھیر، فرنی یا دودھ کے ساتھ چاول، قونج کا سبب ہے۔
- ۲۲۔ نمک سود مچھلی اور نمک سود گوشت، مضر ہے۔
- ۲۳۔ مرطوب سبزی اور پھل، مضر ہے۔
- ۲۴۔ بچہ کبوتر کا گوشت پیاز، لہسن اور رائی کے ساتھ، مضر ہے۔
- ۲۵۔ تازہ باقلا اور دہی، مضر ہے۔
- ۲۶۔ بجنی کے ساتھ انڈے کا چلہ، مضر ہے۔
- ۲۷۔ کچی پیاز اور کچا لہسن، مضر ہے۔
- ۲۸۔ مغز بادام اور مغز فندق، مضر ہے۔
- ۲۹۔ پرندے کا گوشت اور دہی، مضر ہے۔
- ۳۰۔ مرطوب پھل کے ساتھ دودھ یا برف کا پانی مضر ہے۔
- ۳۱۔ دودھ اور شراب، استرخا اور نقرس کا سبب ہے۔
- ۳۲۔ کلہ کے گوشت کے ساتھ انگور، درد شکم کا باعث ہے۔
- ۳۳۔ مچھلی اور پرندے کا گوشت، دانٹوں کا درد پیدا کرتا ہے۔
- ۳۴۔ ہلیم اور انار، فساد مضم کا سبب ہے۔
- ۳۵۔ دہی اور انڈا، برص، بہق اور کلف پیدا ہوتا ہے۔
- ۳۶۔ کڑھی اور چاول، درد شکم اور قونج کا باعث ہے۔
- ۳۷۔ تھری اور دہی، ہیضہ کا سبب ہے۔



## پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت

اطبا ہند کا خیال ہے کہ بعض پھلوں کو نہار منہ نہیں کھانا چاہیے وہ بعض پھل یہ ہیں: آم، جامن، ناریل، کٹھل، اٹلی، تاز کا پھل، بیر، کیلا، انگور، سیب، گولر، کھیرا، لکڑی، چہار میوہ اور تل۔ ان پھلوں میں وہ کیا بات ہے جس کی وجہ سے ان کا نہار منہ کھانا مضر قرار دیا گیا ہے اور وہ کیا مضرت ہے جو ان کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے اس امر کو سمجھنے کے لئے طب یونانی کے ایک کلیاتی مسئلہ کی طرف توجہ کی ضرورت ہے۔

طب یونانی میں نہار منہ پانی پینا سخت ممنوع ہے اس کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ اس وقت معدہ خالی ہوتا ہے اور بھوک کا غلبہ ہوتا ہے ایسے وقت میں جو پانی پیا جائے گا وہ بلا توقف تیزی سے اندر سرایت کر جائے گا اگر اس کا رخ قلب کی طرف ہو تو حرارت غریزی گھٹ سکتی ہے اور اچانک خطرہ پیدا ہو سکتا ہے اگر جگر کی طرف ہو تو استسقا کا اندیشہ ہے اس کے علاوہ ایک عام نقصان یہ بتایا گیا ہے کہ اعصاب معدہ، آنتیں، تلی، جگر، پھیپھڑے اور سینے کی جھلیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ مذکورہ اصول کو نظر میں رکھتے ہوئے اب دیکھئے کہ یہ پھل مرطوب ہیں ان میں مائیت کا غلبہ ہے لہذا اس کا نہار منہ کھانے پینے میں ٹھیک وہی خطرہ ہے جو نہار منہ پانی پینے سے ہے یہی ان کے نقصان کا سبب معلوم ہوتا ہے۔ نیز عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ نہار منہ مذکورہ بالا پھلوں کو استعمال کرنے سے سواضیم لاحق ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں تغذیہ بھی مکمل ہوتا ہے۔ لیکن اس نقصان کو مذکورہ انہیں چند پھلوں تک محدود رکھنے کی کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی۔ پھل تقریباً سبھی مرطوب اور مائیت آمیز ہوتے ہیں اس لئے میری رائے میں ایسے تمام پھلوں کا نہار منہ استعمال یکساں نقصان دہ ہے۔ اسی پہلو کے مد نظر ہم نے عنوان میں پھلوں کی تعداد کو محدود نہیں رکھا ہے بلکہ عام عنوان کے تحت ذکر کیا ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے اور

جن کی تعداد بھی لکھی گئی ہے شاید پھلوں کی وہ تعداد تجربات سے متعین کی گئی ہے لیکن یہی تجربہ اس قیاس کی طرف رہنمائی کرتا ہے جس کا ہم نے اظہار کیا ہے۔ ایک تجربہ کو اس کی حد میں محدود نہیں رہنا چاہیے پھر یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ دن اور رات کے کسی دوسرے وقت میں بھی اگر کسی شخص کے خلو معدہ کی ٹھیک وہی صورت ہو جو نہار منہ کی حالت میں ہوا کرتی ہے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ اس وقت بھی پھلوں کا استعمال ٹھیک اسی نقصان کا باعث ہوا جس نقصان کا باعث نہار منہ ان کا استعمال ہوتا ہے۔ اب اطباء ہند کے اس قول کی صورت یہ ہوئی کہ نہار منہ خصوصاً اور بھوک کی حالت میں عموماً پھلوں کا کھانا مضر ہے۔

اب یہاں اس قاعدے کے متعلق ایک مزید ارضافے کی ضرورت ہے۔ طب یونانی میں جہاں نہار منہ پانی پینے کو منع کیا گیا ہے وہاں یہ کہا گیا ہے کہ یہ اصول گرم مزاج کے لوگوں کے لئے نہیں ہے گرم مزاج لوگ اگر اس اصول پر عمل کریں گے تو بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوگا ان کا فائدہ اس اصول کے خلاف عمل کرنے میں ہے اس اصول کی خلاف ورزی میں جتنا بڑا نقصان دوسروں کے لئے ہے اتنا ہی بڑا فائدہ تمام گرم مزاج انسانوں کے لئے ہے اور دوسرے سرد مزاج رکھنے والوں کے لئے بھی اس اصول کی پابندی اس وقت ضروری ہے جب موسم نہایت گرم ہو یا وہ خود سو مزاج حار میں مبتلا ہوں۔

یہاں اس بات کا ذکر کر دینا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پھلوں کی یہ مضرت جو بیان کی گئی ہے ان کو تنہا کھانے کی صورت میں ہے۔ اطباء ہند سے مراد قید ہیں چنانچہ ویدک سے چند پھلوں کی فہرست جو درج کی گئی ہے اس میں تل اور ناریل پھل نہیں بلکہ میوہ ہے یہ مرطوب بھی نہیں ہے۔ ان میں بجائے مائیت کے روغیت غالب ہوتی ہے اس لئے ان کے نہار منہ کھانے سے نقصان کا سبب وہ نہیں جو پھلوں کا ہے طب یونانی کی تحقیق کے مطابق روغن اور روغنی اشیاء معدے کی مضر غذاؤں میں شامل ہیں اس صورت میں تل اور ناریل عام طور پر معدے کے لئے مضر تو ہیں لیکن نہار منہ کھانے سے خاص طور پر ان کے نقصان کی کوئی وجہ نہ معلوم ہے یہ صرف تجربے کی بات ہے اس لئے قابل قبول ہے۔ اس بنیاد پر تل اور ناریل اور دوسری روغنی اشیاء غذائیہ کے درمیان مضرت کا ایک فرق ہے۔

## مریضوں کے لئے غذائی قوانین

بیماری کی حالت میں غذاؤں کے استعمال کا مسئلہ بہت ہی نازک اور اہم ہے کیونکہ بہتر دوائیں استعمال کرائی جائیں لیکن اگر غذا کا استعمال صحیح اور حسب موقع نہیں ہے تو علاج میں کامیابی ممکن نہیں ہے۔ اس لئے غذا کے دینے اور نہ دینے اور غذا کے تجویز کرنے میں معالج کو نہایت فراست کے ساتھ یہ اندازہ قائم کرنا چاہیے کہ بغیر غذا کے مریض کی قوت کب تک قائم رہ سکتی ہے۔ چنانچہ اس اندازہ کے مطابق حسب ضرورت ہلکی یا بھاری غذا تجویز کرنی چاہیے یا پھر فاقہ کرایا جائے۔

اس اندازہ کے لئے مریض کے دیگر حالات موجودہ کے ساتھ یہ دیکھنا اہم ہے کہ مرض کیسا ہے؟ یعنی حاد (اکیوٹ) ہے یا مزمن (کرائک) اور غذا دینے میں کوئی خطرہ ہے یا نہیں۔ بعض اوقات فاقہ کرانے سے مریض نڈھال ہو جاتا ہے اور اس کی قوت جواب دے دیتی ہے اور اگر اس کو غذا دی جائے تو مرض کے خطرناک حد تک بڑھ جانے کا اندیشہ غالب آ جاتا ہے چنانچہ اگر ایسی صورت پیش آ جائے تو قوت کا قائم رکھنا ضروری ہو جاتا ہے لہذا مریض کو نہایت ہی ہلکی غذا تجویز کر دینا چاہیے۔

غذا کے بند کرنے یا کم کرنے کی ضرورت زیادہ تر امراض حادہ (اکیوٹ ڈیزیزز) میں پیش آتی ہے۔ امراض مزمنہ میں اگرچہ غذا میں کمی کرنی پڑتی ہے لیکن اتنی نہیں جتنی کہ امراض حادہ میں۔



معالج کو یہ بھی ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ بمقابلہ صحت کے مرض کی حالت میں خصوصاً بخاروں میں فاقہ کی برداشت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بخار کی حالت میں عموماً کافی عرصہ تک مریض بغیر غذا کے پڑا رہ سکتا ہے لیکن اگر اسی شخص کو تندرستی کی حالت میں بھوکا رکھا جائے تو دو ہی تین دن میں اس کی حالت خراب ہو جائے۔

شیخ الرئیس فرماتے ہیں کہ مریض کی غذا اس وقت بالکل بند کر دی جائے۔ جب کہ معالج کا منشا یہ ہوتا ہے کہ طبیعت تمام امراض سے ہٹ کر نفع مواد کی طرف مشغول ہو جائے۔ لیکن یہ صورت اس وقت ممکن ہوتی ہے جب کہ قوت بندی قوی ہوتی ہے اور مرض انتہائی درجہ کا ہوتا ہے لیکن جب عدم غذا کی وجہ سے قوت نڈھال ہوتی ہے تو خواہ بحران کا ہی وقت کیوں نہ ہو غذا بند نہیں کی جاتی ہے۔ چنانچہ فالج میں مریض کی غذا کو بند کر کے اس کو صرف ماء العسل پر رکھنا اسی مقصد کے تحت ہے۔

شیخ آگے رقمطراز ہیں کہ غذا کی مقدار میں کمی اس وقت کی جاتی ہے جبکہ اس مقصد کے ساتھ یہ غرض وابستہ ہوتی ہے کہ بدنی قوت بھی محفوظ رکھے اور ترک غذا سے طبیعت نڈھال نہ ہو جائے۔ چنانچہ قوت کی رعایت سے غذا دی جاتی ہے اور مرض کی رعایت سے اس کی مقدار میں کمی کر دی جاتی ہے تاکہ غذا کی بڑی مقدار کے ہضم کرنے میں طبیعت کلیتاً مصروف نہ ہو جائے اور مادہ مرض کی طرف سے اس کی توجہ نہ ہٹ جائے۔ ان دونوں باتوں میں سے جو بات زیادہ اہم ہوتی ہے اس کی رعایت مقدم رکھی جاتی ہے چنانچہ قوت بہت کمزور ہوتی ہے تو تقویت کے لئے غذا دی جاتی ہے اور مرض نہایت قوی ہوتا ہے تو غذا بند کر دی جاتی ہے۔

غذا میں کمی کرنے کی تین صورتیں ہیں:

- ۱۔ غذا کی مقدار میں کمی کی جائے۔
- ۲۔ غذا کی کیفیت یعنی..... اس کی غذائیت میں کمی کی جائے۔
- ۳۔ غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں میں کمی کی جائے۔

یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اس کی غذائیت میں کیا فرق ہے؟ چنانچہ بعض غذا میں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو زیادہ ہوتی ہے جن کی مقدار تو زیادہ ہوتی ہے لیکن

ان میں غذائیت کم ہوتی ہے ہے جیسے شلجم، لوکی، پالک، بھٹوا، خرفہ وغیرہ وغیرہ اس کے برعکس بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو کم ہوتی ہے لیکن ان میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً بیضہ نیم برشت وغیرہ گا ہے معالج کو ایسی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی مقدار کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی غذائیت میں کمی کر دی جاتی ہے۔ ایسی ضرورت اس وقت درپیش آتی ہے جب کہ مریض کی بھوک بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور اس کو غذائیت کم پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے ایسی صورت میں ساگ پتے والی غذائیں کھلا کر مریض کا پیٹ بھر دیا جاتا ہے۔ ایسا اس وقت کیا جاتا ہے جبکہ مریض کو دہلا کرنا مقصود ہوتا ہے۔

اس کے برعکس کبھی اس امر کی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی کیفیت یعنی اس کی غذائیت کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی مقدار کو کم کر دیا جاتا ہے اس قسم کی غذا اس وقت دی جاتی ہے جب کہ قوت کو قوی کرنا ہو۔ مگر آلات ہضم اس درجہ ضعیف ہوتے ہیں کہ وہ غذا کی زیادہ مقدار کو کم کرنے پر قادر نہیں ہوتے۔

گا ہے غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے یعنی تھوڑی مقدار میں ہلکی غذا دی جاتی ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ بھوک کی کمی اور ہاضمہ کی خرابی دونوں چیزیں موجود ہوں۔

کبھی غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے یعنی زیادہ مقدار میں مقوی غذائیں دی جاتی ہیں۔ ایسی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب کہ بھوک لگتی ہو ہاضمہ بالکل درست ہو اور جسم کو قوت پہنچانے کی ضرورت ہو۔

بسا اوقات ایسی سرلیح النغوذ غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پیش آتی ہے جو فوراً اعضا ہضم میں مستحیل ہو کر خون اور اعضا کی ساخت میں نفوذ کر کے بہت جلد قوت کو ابھار دیں ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ قوت بالکل ٹڈ حال ہو اور اس کو فوراً ابھارنا اور قوی کرنا ہو۔ اس قسم کے غذا کی مثال ماء اللحم اور چودہ کی یخنی ہے۔

اکثر معالج کو صرف رقیق غذائیں تجویز کرنا پڑتی ہیں اور گاڑھی غذاؤں سے قطعی پرہیز کرنا پڑتا ہے۔ ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ خون کا قوام گاڑھا ہو گیا ہو اور اس کی

مائیت (پانی) میں کی آگنی ہو۔ مرض ہیضہ اور شدید اسہال وغیرہ میں، اسی وجہ سے گلوکوز اور الکڑال وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔

بعض اوقات مریض کو زیادہ تر حیوانی غذائیں استعمال کرائی جاتی ہیں جیسے گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ۔ ایسی غذائیں مرض ذیابیطس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

اس کے برعکس اکثر مریضوں کو زیادہ تر نباتی غذائیں مثلاً پالک، شلجم، پرول، بھوا وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایسی غذائیں مرض گھٹیا اور نفرس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

بعض امراض ایسے بھی ہیں جو محض غلط غذاؤں کے استعمال سے یا بعض غذاؤں کے قطعی ترک کر دینے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تازہ سبز ترکاریوں کے چھوڑ دینے سے مرض سکروی رونما ہو جاتا ہے۔ اکثر امراض میں نمک ترک کرانا پڑتا ہے جیسے استسقا اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ میں بعض امراض میں گھی، چربی، مکھن اور مختلف قسم کے تیلوں سے پرہیز کرایا جاتا ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب مریض جگر اور معدہ کی شدید خرابی اور درم نیز درد قلب وغیرہ کی شکایت میں مبتلا ہو۔

مرض ذیابیطس میں شکر کا استعمال بند کر دیا جاتا ہے۔

غذاؤں کو بالکل ترک کر دینا فاقہ کرانا ہر موقع پر جائز نہیں کیونکہ بہت سے لوگ فاقہ کو برداشت نہیں کر سکتے اور زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں اسی طرح طاقتور اور موٹے تارے اشخاص بوڑھے اور بچے بھی بھوک زیادہ برداشت نہیں کر سکتے چنانچہ اگر ایسے لوگوں کو فاقہ کرایا جاتا ہے تو ان کو بہت جلد زیادہ کمزوری لاغری اور غشی پیدا ہو جاتی ہے۔

گرم امراض اور بخاروں میں اگر گوشت یا شوربے دیے جائیں تو اس میں سبز ٹھنڈی ترکاریوں میں سے کوئی نہ کوئی سبزی مثلاً لوکی یا پالک وغیرہ ضرور شامل کر دی جائے۔ اگر نزلہ، زکام اور کھانسی نہ ہو تو گوشت اور شوربے میں ترشیوں کا استعمال مثلاً کاغذی لیموں کا رس وغیرہ شامل کر دینا بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بخاروں اور گرم امراض میں اگر سبزیاں یا شوربے دیے جائیں تو ان میں گرم مصالحہ مثلاً ہلدی، سرخ مرچ، لہسن وغیرہ قطعی نہ شامل کی جائیں یا بہت کم مقدار میں ان کو شامل کیا



جائے۔ البتہ دھنیا، گلاب کے پھول، زیرہ سفید اور دانہ ہیل کلاں کی شمولیت حد درجہ مفید ہے۔ اگر آتش جو (بارلی واٹر) شوربایا سا گودانہ یا اور کوئی بھی ہلکی غذا ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے ہضم نہ ہوتی ہو یا وہ معدہ میں پہنچ کر ترش ہو جائے یا اس سے نفخ شکم پیدا ہو جائے تو اس کو اور پتلا کر کے استعمال کرایا جائے۔ اگر پھر بھی کامیابی نہ ہو تو اس کے ساتھ گل سرخ، زیرہ سفید، دانہ الاچھی کلاں یا خورد شامل کر کے پکایا جائے یا کوئی ہاضم دوا مثلاً جوارش کمونی وغیرہ چھ گرام کی مقدار میں کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد استعمال کرائی جائے۔

واضح رہے کہ امراض کے لحاظ سے غذائیں تجویز کی جاتی ہیں اور ان کی مناسبت سے غذائیں دی جاتی ہیں آئندہ اوراق میں ہر قسم کے مریضوں کو مرض کی شدت اور کمی کے لحاظ سے مجموعی حیثیت سے کون سی غذائیں تجویز کی جاتی ہیں یعنی وہ ہر حالت میں تقریباً ہر قسم کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہوں۔ اس قسم کی غذائیں ذیل میں پیش کی گئی ہیں:

### بہت زیادہ لطیف (ہلکی) غذائیں

- ۱۔ آب موسی
- ۲۔ آب انار
- ۳۔ آب تربوز
- ۴۔ دودھ کا پھاڑا ہوا پانی
- ۵۔ دھان کے لاوا کو پانی میں پکا کر اس کا پتلا پانی
- ۶۔ گلوکوز
- ۷۔ الکڑال
- ۸۔ پانی میں پکایا نہایت پتلا سا گودانہ
- ۹۔ پانی میں پکایا نہایت ہی پتلا اراروٹ
- ۱۰۔ آب انگور شیریں
- ۱۱۔ آب سنگترہ
- ۱۲۔ نہایت ہی پتلا آتش جو

- ۱۳۔ سکنج بین سادہ ۲۵ ملی لیٹر کو عرق کلاب خالص ۱۲۵ ملی لیٹر میں گھول کر تیار کیا ہوا محلول
- ۱۴۔ شہد کا پانی جو ۳۰ ملی لیٹر شہد کو ۵۰۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر ۴۰۰ ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو وغیرہ۔

مذکورہ بالا غذائیں بہت ہی زیادہ لطیف ہیں ان کو نہایت شدید امراض میں اور بہت تیز بخاروں خصوصاً ٹائیفائیڈ وغیرہ میں تجویز کیا جاتا ہے۔ ان میں سے پھلوں کے رس اور ترش چیزوں کو نزلہ زکام اور سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ میں ہرگز نہ استعمال کرایا جائے۔ فالج اور لقوہ وغیرہ میں شہد کا پانی استعمال کرایا جائے۔

### زیادہ لطیف غذائیں

- ۱۔ دھان کے لاوا کو پانی میں پکا کر اس کا گاڑھا پانی
- ۲۔ پانی میں پکایا ہوا پتلا اراروٹ
- ۳۔ پانی میں پکایا ہوا پتلا سا گودانہ
- ۴۔ آش جو
- ۵۔ مویگ کی دال کا پانی
- ۶۔ پرندوں یا چوزے یا بکرے کے گوشت کی پختی اور شوربا
- ۷۔ شہد کا پانی جو ۵۰ ملی لیٹر کو ۴۰۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر ۴۰۰ ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو
- ۸۔ ماء اللحم
- ۹۔ گائے یا بکری کا دودھ یا چوتھائی حصہ پانی ملایا ہوا بھینس کا دودھ
- ۱۰۔ سیب کا پانی
- ۱۱۔ ہلکی چائے
- ۱۲۔ پانی میں پسا ہوا پتلا مویز منقی

### لطیف غذائیں

- ۱۔ گاڑھا آش جو

- ۲۔ مرغی کے انڈے کی نیم برشت پتلی زردی
- ۳۔ خالص اراروٹ کے بسکٹ
- ۴۔ مونگ کی بالکل پتلی گھوٹی ہوئی دال
- ۵۔ گیہوں کی پتلی دلیا
- ۶۔ پرانے چاول کو دھو کر پانی میں ابال کر اس کی پتلی پیچ
- ۷۔ شلجم، بھوا، پالک اور پرول وغیرہ کا شوربا
- ۸۔ ٹوسٹ کو پانی میں بھگو کر اس میں شکر شامل کر کے اس کا پتلا محلول
- ۹۔ چائے وغیرہ

### معمولی لطیف غذائیں

- ۱۔ بکرے یا چوزہ مرغ یا پرندوں کا گوشت اور ان کا شوربا
- ۲۔ مونگ اور ہر کی پتلی گھوٹی ہوئی دال
- ۳۔ مچھلیاں
- ۴۔ بھوا، پالک، شلجم، تروئی، لوکی، جولائی، پرول، خرفہ، ٹنڈا وغیرہ کی ترکاریاں
- ۵۔ شامی کباب
- ۶۔ مونگ کی گھوٹی ہوئی کھجڑی
- ۷۔ پرانا چاول
- ۸۔ پرانے چاول کا خشک اور زردہ
- ۹۔ ہلکے پھلکے
- ۱۰۔ وہی مٹھا
- ۱۱۔ قرنی
- ۱۲۔ انڈے کی نیم برشت زردی
- ۱۳۔ ٹوسٹ وغیرہ

اگر مریض کو قبض کی شکایت ہے تو اسے بغیر چھنا آٹا یا آٹے میں قدرے چوکر (آٹا



کی بھوسی) ملا کر کھانے کو مشورہ دیا جاتا ہے اس کے دو فائدے ہیں ایک تو اس سے قبض دور ہو جاتا ہے دوسرے بھوسی ملا ہوا آٹا مریض ذیابیطس کے لئے فائدہ مند ہے۔

آش جو مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ گرم اخلاط اور گرم امراض کی اصلاح کے لئے بہترین چیز ہے۔ گرم فاسد اخلاط کو خارج کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے ملین ہے تمام جسم میں باسانی نفوذ کر جاتا ہے خون کی حدت کو دور کرتا جگر اور معدہ کی گرمی کو مٹاتا ہے۔ ٹی بی اور خشک کھانسی میں سود مند ہے۔ اس کا استعمال سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ کے لئے مضر ہے۔

شدید امراض میں پتلا آش جو پلایا جائے۔ اگر آش جو سے بدنی قوت کو بڑھانا مقصود ہو تو اس میں ۳۰ ملی لیٹر ماء اللحم یا حسب ضرورت گوشت کی بچنی شامل کر دی جائے ایسی صورت میں شکر وغیرہ نہ ملائی جائے۔

کسی دوسری غذا یا سکنج بین کو آش جو کے ساتھ نہ استعمال کرائیں، اگر سکنج بین دینا ضروری ہو تو سکنج بین دو گھنٹے پیشتر استعمال کرائیں یا آش جو پلانے کے چار گھنٹے بعد استعمال کرائیں آش جو میں بجائے شکر کے گلوکوز ملانا اور بھی زیادہ مفید ہے۔

ماء الحبین مریضوں کے لئے نہایت لطیف اور عمدہ غذا ہے۔ خصوصاً ایسے مریضوں کے بے دھڑک استعمال کرایا جائے جن کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو اس میں گلوکوز ملایا جائے تو اور بہتر ہے اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے سوداوی امراض میں اس کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے جسم کو طاقت پہنچانا، یرقان پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گردوں کی کمزوری، سنگ گردہ و مثانہ، مایخو لیا، جگر کی حدت جنون اور شدید بخاروں میں تجویز کرنا از حد نافع ہے۔

ماء العسل سرد امراض مثلاً لقوہ، گھٹیا، فالج، سکتہ اور مرگی وغیرہ والے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے اور بدربول ہے اور باغی مادہ میں نصیج پیدا کرتا ہے۔

مریضوں میں موقع محل کے لحاظ سے بچنی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ بچنی نہایت ہی مقوی اور زود ہضم ہے حد درجہ کمزور مریض بھی اس سے بہت جلد طاقت حاصل کر لیتے ہیں۔ اراروٹ کا حریرہ بہت ہی زود ہضم غذا ہے اسے بھی مریضوں کو حسب ضرورت استعمال کرا سکتے ہیں۔

نیم برشت انڈا صبح کھلائیں نہایت ہی زود ہضم، مقوی اور جید الکیموس غذا ہے۔  
انڈے کا حریرہ، دال، سبزیاں، گوشت کا شوربا، دلیا، مریضوں کے لئے بہترین غذائیں ہیں  
دلیا چونکہ ملین ہے اس لئے جن مریضوں کو دست آرہے ہوں ان کو نہ استعمال کرائی جائے۔

## غذاؤں کا استعمال بلحاظ مزاج

۱۔ گرم و خشک یا صفاوی مزاج والوں کے لئے یہ غذائیں تجویز کی جائیں:  
لوکی، تروئی، ٹنڈا، پالک، کاسنی کا ساگ، خرفہ کا ساگ، شلجم پڑا ہوا بکرے کا گوشت  
کا شوربہ، دہی، مونگ کی دال، مٹھا، لیموں، موسی، انار، سنترہ، انناس، گنے کی  
گنڈیریاں، آتش جو، پرول، گلڑی یا کھیرے کی سبزی، آلو بخارا یا اہلی کی چٹنی، گلکوز،  
الکڑال وغیرہ۔

۲۔ سرد خشک یا سوداوی مزاج کے مریضوں کو یہ غذائیں دیں:  
تروئی، پالک، لوکی، شلجم، لوکی بکرے کے گوشت میں ڈال کا پکایا ہوا شوربہ، بکری  
اور گائے کا دودھ، گھی، مکھن، ملائی، مٹھا، تازہ دہی، ماء الحن، آتش جو، مربہ آملہ،  
موسی، انار، بھوا اور مولی کا ساگ، گاجر، مغز بادام شیریں، مویر منقی، انجیر، چوزہ  
مرغ، نیم برشت انڈا، بکرے کے گوشت کی بخنی وغیرہ۔

۳۔ سرد تر یا بلغمی مزاج والوں کے لئے غذائیں:  
بھوا کا ساگ، کرپلا، مولی کا ساگ، شلجم، پرول، بکرے، کبوتر، بٹیر، چوزہ مرغ اور  
دیگر پرندوں کا گوشت، ماء العسل، بکرے کا کباب، انڈا ابلایا ہوا اور نیم برشت،  
مچھلی، بکرے، مرغ یا کبوتر کی بخنی، مغز بادام شیریں، مغز چلغوزہ، مویر منقی وغیرہ۔

## مضر غذائیں

وہ غذائیں جو ہر ایک مریض کے لئے نقصان دہ ہیں:  
ایسی غذائیں وہ ہیں جو بہت دیر میں ہضم ہوتی ہیں اور ان کے ہضم کرنے میں اعضا  
ہضم کو ضرورت سے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً ہر قسم کے حلویے، پوریاں، پرائٹھے، روغنی

روٹیاں، شیرمال، کھویا کی بنی ہوئی اشیاء اور مٹھائیاں وغیرہ ان غذاؤں کو ثقیل غذاؤں کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

وہ غذائیں جن کے استعمال سے بکثرت ریاحیں پیدا ہوتی ہیں یہی نہیں بلکہ یہ غذائیں ریاح پیدا کرنے والے فاسد بلغمی مادہ کو پیدا کرتی ہیں۔ یہ غذائیں عموماً دیر ہضم بھی ہوتی ہیں اور چونکہ یہ غذائیں غلیظ ریاحیں پیدا کرتی ہیں اس لئے یہ ریاحیں اپنی غلظت کے باعث معدہ اور آنتوں میں جمع ہو کر اچھارہ پیدا کر دیتی ہیں مثلاً اروی، بیگن، کٹھل، اور گوبھی وغیرہ۔ ان کو ہادی غذاؤں کی فہرست میں شامل کر کے کیا جاتا ہے۔

اب ذیل میں مذکورہ بالا جملہ اقسام کی تفصیل دی جاتی ہے:

مٹر کی دال، لوبیا، ارد، بیگن، کٹھل، اروی، بھنڈی، گوبھی، بنڈا، کرم کلمہ، آلو، سیم، کدھا، بڑا گوشت (مثلاً بیل، بھینس، نیل گائے، ہرن وغیرہ کا گوشت) گڑ، کھویا، ربڑی، کچوڑی، پوریاں، پرائے، شیرمال، ہر قسم کے تر حلوے اور تر مٹھائیں، روغنی روٹیاں اور کھویا کی بنی ہوئی ہر قسم کی چیزیں اور مٹھائیاں وغیرہ۔

## دودھ

دودھ تمام ضروری اور اہم اجزائے غذائیہ اور وٹامنز سے بھرپور ہے دودھ ہی ایک ایسی چیز ہے جو ابتدائی غذا ہے۔ یعنی بچہ کے پیدا ہوتے ہی جو اس کو غذا حاصل ہوتی ہے وہ صرف دودھ ہے یہی نہیں بلکہ دوڑھائی سال کی عمر تک اس کی پرورش محض دودھ ہی سے ہوتی ہے اور فی الحقیقت بچہ کی پرورش و پرداخت اور اس کی نشوونما کے لئے ماں کے دودھ سے بڑھ کر اور کوئی غذا حتیٰ کہ اور کوئی دودھ نہیں ہو سکتا۔

ایک سوال وضاحت طلب یہ ہے کہ دودھ کا استعمال مریضوں کے لئے کیسا ہے؟ تمام معالجین کو اس کی وضاحت اور تفصیل سے واقف ہونا نہایت ضروری ہے مریض جب اپنے معالج سے اپنی غذا کے متعلق دریافت کرتا ہے تو آج کل معالج اپنے مریض کو آنکھ بند کر کے فوراً بغیر سوچے سمجھے دودھ کا استعمال بتا دیتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ دودھ سے زیادہ ہلکی اور بہتر غذا مریض کے لئے اور کیا ہو سکتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ دودھ نہایت لطیف اور مقوی غذا



ہے لیکن بخوبی واضح رہے کہ دودھ کا استعمال ہر موقع پر اور ہر مریض کے لئے ہرگز جائز نہیں۔  
دودھ کا استعمال کب کرایا جائے اور کب نہ کرایا جائے اور کس طرح استعمال کرایا جائے۔

دماغی اور اعصابی کمزوری اور ضعف گردہ کے لئے دودھ بہترین چیز ہے پھیپھڑوں کی وق، نفٹ الدم کے لئے بھی دودھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ دل کے بیشتر امراض میں دودھ کا استعمال بے حد مفید ہے خشکی کے باعث پیدا ہونے والے امراض خصوصاً مالخو لیا وغیرہ میں دودھ کا استعمال اکسیر ہے۔ دودھ مصفی خون بھی ہے۔ اس کے علاوہ امراض مردانہ اور امراض زنانہ میں دودھ ایک لائٹانی غذا ہے نیز ان امراض کی بیشتر دواؤں میں دودھ بطور بدرقہ مستعمل ہے۔

اس کے برعکس دودھ تمام نزلاوی و بلغمی اور ریاحی اور بادی امراض اور بیشتر سے زیادہ بخاروں کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔ جگر، معدہ اور آنتوں کے تمام امراض کے لئے دودھ انتہائی مضرت رساں ہے۔ بواسیر کے مریضوں کو بھی دودھ ہرگز نہ استعمال کرائیں۔  
پھیپھڑوں کی ٹی بی کے مریضوں کے لئے سب سے بہتر گدھی کا، بکری یا عورت کا دودھ ہے۔

جریان، سرعت انزال، رقت منی، احتلام، لیکوریا اور کثرت حیض وغیرہ جیسے امراض اور بقیہ ہر قسم کے وہ امراض جن میں دودھ کا استعمال ضروری اور جائز ہو محض بکری یا گائے کا دودھ استعمال کیا جائے۔ البتہ ضعف باہ اور نامردی کے مریضوں کو گائے یا بھینس کا دودھ دیا جائے۔

ملیریا، بخار اور اس قسم کے دوسرے بخاروں میں جو عفونت کے باعث لاحق ہوتے ہیں، دودھ کا استعمال قطعی بے مناسب ہے کیونکہ ایسے بخاروں میں معدہ اور جگر ضرور خراب ہو جاتے ہیں اور اس صورت میں جب دودھ کا استعمال کرایا جاتا ہے تو اس سے معدہ اور جگر کی خرابی میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب دودھ عفونت کو بڑھا کر بخار کی زیادتی، طوالت اور شدت کا باعث ہوتا ہے۔

ٹائیفائیڈ فیور میں حسب ضرورت اور حسب موقع دودھ استعمال کرایا جاسکتا ہے بشرطیکہ کوئی امر مانع نہ ہو۔

یاد رہے کہ بھینس کا دودھ ثقیل، بادی اور نفاخ ہوتا ہے۔ لہذا معالج کو چاہیے کہ اس کا استعمال مریضوں کو نہ کرائے اگر مجبوراً اس کو استعمال کرانا پڑے تو اس میں چوتھائی صاف پانی ملانے کی ہدایت کرے۔ گائے کا دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس سے زیادہ ہلکا اور زود ہضم بکری کا دودھ ہوتا ہے اس وجہ سے مریضوں کے لئے گائے یا بکری کا دودھ ہی مناسب ہے۔ ہمیشہ تازہ دودھ جوش دے کر مریض کو استعمال کرایا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر سفید شامل کی جائے۔

اگر کسی مریض کو دودھ پلانا ضروری ہو لیکن اس کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو دودھ میں برائے نام سوڈا ابائی کارب ملا دیا جائے یا تازہ دودھ میں ذرا سی ادراک کچل کر شامل کر کے ایک جوش دے کر ادراک نکال کر دودھ پلایا جائے ایسی صورت میں بالائی اُتارا ہوا دودھ (اسکڈ ملک) بھی نہایت موافق ثابت ہوتا ہے اور یہ دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ بچے جن کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو ان کو بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔

بالائی ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے عام مریضوں کو استعمال جائز نہیں اسی طرح گاڑھا کیا ہوا دودھ بھی نہایت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ مکھن اور گھی بھی دودھ کی پیدوار ہیں جنہیں حسب ضرورت مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

## مختلف غذاؤں میں غذائی اجزاء کا تناسب

جنس	پانی فیصد	لحمی اجزاء فیصد	روغنی اجزاء فیصد	اجزاء نشاستہ و شکر فیصد	نمکیات فیصد
آلو	۴	۲	۶	۲۱	۱
شالجم	۸۸	۵	۲	۵	۱
خشک سیم	۱۴	۴	۴	۵۷	۶
کرم کلہ	۹۰	۲	۱	۱	۱
گاجر	۴	۶	۵	۴	۱
کاسٹھ گوبھی	۹۱	۸	۵	۸	۷
سبز مٹر	۵۵	۷	۱	۳۵	۲
خشک مٹر	۱۵	۲۲	۲	۸	۳
مکئی	۵	۹	۷	۲۵	۴۰
ہر قسم کی سبز ترکاریاں	۹۱	۲	۵	۸	۷
گیہوں کا آٹا	۱۴	۶	۲	۶	۶
باجرہ	۸	۱۳	۶۲	۸۷	۶۰
جوار	۹۵	۶۳	۹	۸۱	۷
جو کا آٹا	۵	۲۶	۲	۱	۹۱



۵	۲	۸	۵	۱۰	چاول
۱	۵	۲	۵	۸۷	چقندر
۵	۲	۰	۵	۸	پیاز
۲۰	۱۸	۶	۶۷	۳۵	چنے کی دال
۹۲	۸۳	۲۶	۱۵	۸۲	مسور کی دال
۵	۵۶	۴	۶	۵	مونگ کی دال
۱۷	۳۰	۳۶	۷۳	۲۳	ماش کی دال
۵	۵	۰	۰	۳	چینی
۵	۵۶	۴	۶	۵	گائے کا دودھ
۷	۵	۷	۴	۸۶	بالائی اُترا ہوا دودھ
۷	۵	۵	۴	۸۹	نکھن نکلا ہوا دودھ
۵	۹	۹	۹۱	۶۰	دہی
۰	۸۲	۰	۰	۱۸	اراروٹ
۰	۵	۰	۵	۱۵	ساگودانہ
۵	۰	۵	۳۱	۳۶	بنیر
۷	۸	۷	۷	۶۶	بالائی
۵	۰	۵	۱۲	۴	مرغی کا انڈا
۳	۰	۱۶	۳۰	۵۲	انڈے کی زردی
۱	۰	۹۰	۱	۵	نکھن
۳	۰	۵	۵	۷	بکرے کا گوشت
۲	۰	۵	۱۹	۷۳	بھیڑ کا گوشت

۸	۰	۸	۴	۸	ہرن کا گوشت
۲	۰	۳	۲۴	۷۲	تیر بٹیر کا گوشت
۰	۰	۹	۲۳	۴	کبوتر کا گوشت
۲	۰	۸	۲۱	۷۴	مرغ کا گوشت
۱	۰	۱	۱۹	۷۹	مچھلی
۲	۰	۹	۳	۶	اکثر جانوروں کی کلیجی
۴	۰	۹	۲	۵	اکثر جانوروں کے گردے

## مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات

غذا		ہضم کے لئے وقت		غذا		ہضم کے لئے وقت	
منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ
۳۰	۳	۳۰	۳	۳۰	۳	۳۰	۳
۳۰	۳	۱۵	۳	۳۰	۳	۳۰	۳
۳۰	۳	۳۰	۳	۳۰	۳	۳۰	۳
۳۰	۳	۳۰	۳	۳۰	۳	۳۰	۳
۳۰	۳	۰۰	۲	۳۵	۳	۰۰	۲
۳۰	۳	۳۰	۳	۰۰	۳	۳۰	۳
۳۵	۲	۳۵	۳	۳۰	۳	۳۵	۲
۳۵	۳	۳۵	۲	۳۰	۳	۳۵	۳
۳۰	۳	۳۰	۲	۳۰	۳	۳۰	۳
۰۰	۲	۰۰	۳	۳۰	۳	۰۰	۲
۰۰	۲	۰۰	۳	۳۰	۳	۰۰	۲
۰۰	۲	۰۰	۳	۳۰	۳	۰۰	۲



۴	۰۰	تیر کے گوشت کا کباب	۱	۳۰	کچا پھینٹا ہوا انڈا
۴	۰۰	مرغ کے گوشت کا کباب	۲	۰۰	کچا انڈا
۳	۰۰	مچھلی کا کباب	۲	۳۰	نیم برشت انڈا
۵	۱۵	سور کا گوشت چکنا بریاں	۳	۳۰	سخت اُبلّا ہوا انڈا
۴	۴۵	سور کے گوشت کا کباب	۳	۳۰	مٹّا ہوا انڈا
۵	۱۵	سور کا گوشت نمک آمیز مٹّا ہوا	۳	۰۰	بکری کا شوربا
۳	۰۰	کاڈ مچھلی سکھا کر آبالی ہوئی	۳	۱۵	بکری کا گوشت بریاں
۱	۴۵	ساگودانہ	۳	۱۵	بکرے کا گوشت بریاں
۱	۳۰	اراروٹ	۴	۰۰	پالتو بیٹھ بکریاں
۱	۳۰	شیریں سیب	۴	۳۰	جنگلی بیٹھ
۲	۳۰	ترش	۳	۰۰	چوزے کا شوربا (مرغے)
۱	۳۰	پختہ شیریں میوہ جات	۳	۰۰	بھیڑ بکری کا بھنا ہوا گوشت
۴	۳۰	سخت و ترش میوہ جات	۳	۳۰	خیر
۲	۱۰۰	کھن	۲	۰۰	دودھ
			۳	۴۵	پلاؤ

## نباتی غذائیں

انسانی زندگی کے لئے ہوا اور پانی کی جتنی اہمیت ہے غذا بھی اتنی ہی ضروری ہے غذا وہ شے ہے جو کھانے کے بعد جزو بدن ہو جائے۔ انسانی بدن کی حرکات جسم کے اندر اکٹھا قوت غریزی کو خرچ کرتی رہتی ہیں۔ قوت غریزی کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے جسم میں تحلیل ہوتا رہتا ہے اور اس تحلیل شدہ جسم کا بدل ہونا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ کچھ عرصہ بعد جسم لاغر ہو کر ختم ہو سکتا ہے جسم کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے غذا تحلیل شدہ جسم کا بدل بنتی ہے اور جسمانی قوی کو برقرار رکھتی ہے۔

غذا ایسی ہونی چاہیے جس میں نشوونما کے لئے تمام ضروری اجزاء موجود ہوں ورنہ انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ہماری تمام غذائیں نباتات و حیوانات سے ہی حاصل ہوتی ہیں۔ نباتات سے حاصل ہونے والی غذاؤں کی کثرت ہے مثلاً گیہوں، چاول، چنے، دالیں، سبزیاں، پھل اور میوے وغیرہ۔ جب کہ حیوانات سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں دودھ، شہد، انڈا اور مچھلی اور گوشت وغیرہ شامل ہیں۔

ظاہر ہے دنیا کے ہر خطے میں غذاؤں کا استعمال اس علاقہ میں پیدا ہونے والی اشیاء اور ان کی مقدار پر منحصر ہوتا ہے۔ مثلاً سمندر کے قریب رہنے والے لوگ مچھلی اور چاول زیادہ کھاتے ہیں مشرق کے لوگوں کی غذا اناج کے علاوہ خرمہ، دودھ، پھل، میوہ، شہد، انڈا، مچھلی اور گوشت وغیرہ ہیں۔ جب کہ برصغیر میں گیہوں، چاول، دالیں، سبزیاں، پھل، دودھ اور پنیر وغیرہ استعمال ہوتے ہیں اور گوشت کا استعمال نسبتاً کم ہوتا ہے۔ لیکن غذا میں مفید اور مضر اجزاء قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔

اطبا ہر دور میں غذاؤں کی افادیت اور نقصانات کے بارے میں اپنے تجربات پیش کرتے رہے ہیں۔ غذائیں اپنے افعال و خواص کی بنیاد پر جسم انسانی کی مزاجی کیفیت اور نشوونما و ذہانت پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں اسی وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مخصوص علاقوں کے لوگ جسمانی طور پر کافی مضبوط اور قوی ہوتے ہیں جب کہ کچھ دوسرے علاقوں کے لوگ دماغی اعتبار سے بہتر اور ذہین ثابت ہو سکتے ہیں۔

قدیم و جدید طبوں نے غذاؤں کے بارے میں اپنے تجربات پیش کیے ہیں اور غذاؤں کو صحت انسانی کی سب سے اہم ضرورت تسلیم کیا ہے۔ نباتاتی غذاؤں میں اناج مثلاً گیہوں، چنا، چاول اور مختلف قسم کی دالیں سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہیں اناج کی غیر موجودگی میں ہر غذا نامکمل ہے۔ یہ تحلیل شدہ جسم کا متبادل ہوتے ہیں یہ جسم کی نشوونما میں معاون ہوتے اور قویٰ کو بنائے رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم کے اندر موجود ہر پیلے اجزا کو اپنے اندر جذب کر کے ان کے اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ اناجوں کے بعد سب سے بہتر غذا سبزیاں ہیں یہ دماغ کے لئے بے حد مفید ہیں سبز ترکاریاں قوت دماغی کو بڑھاتی اور قوت خیال کو وسیع کرتی ہیں۔

بعض اطبا کی رائے ہے کہ دماغی محنت کرنے والے لوگ اگر سبزیاں ہی استعمال کریں تو عقل بڑھتی اور قوت خیال تیز ہوتی ہے۔ ان کے استعمال سے معدہ پر گرانی نہیں ہوتی اور نہ ہی حرکت قلب پر کوئی اثر پڑتا ہے خون صاف پیدا کرتی ہیں زود ہضم ہیں اس لئے معدہ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ سبزیوں کے کثرت استعمال سے جسم کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ جس طرح چہرہ و پرند کی اوسط عمر کا اندازہ ان کی نشوونما کی رفتار سے لگایا جاتا ہے۔ اسی طرح اگر انسان کے بچوں کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتا ہے تو وہ بالغ بھی صحیح وقت پر ہوتے ہیں اور جسمانی اعضا آخر وقت تک قوی رہتے ہیں اور ایسا انسان عمر طبعی کو پہنچ سکتا ہے جب کہ ایسے لوگ جو زیادہ مقوی غذائیں استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کے جسمانی اعضا کی نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے لہذا وہ بالغ بھی جلدی ہوتے ہیں اور ایسے لوگوں کے اعضا بھی جلد کمزور پڑ جاتے ہیں۔

جسم انسانی کی پرورش و نشوونما کے تمام اجزا سبزیوں میں موجود ہیں۔ قدیم اطباء کے تجربات کی روشنی میں تجزیہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ جسم انسانی میں پیدا ہونے والی سبھی بیماریوں کا علاج پھلوں اور میوہ جات سے ہو سکتا ہے۔

مثلاً سب ایک عمدہ پھل ہے اس میں موجود فاسفورس کی بڑی مقدار دماغی قوت کے لئے بے حد مفید ہے۔ جلد کے رنگ کو نکھارتا ہے فولاد کا جز کثیر مقدار میں ہونے کی وجہ سے کمزور انسانوں کے لئے نہایت مقوی غذا ہے۔ کیلے میں فولاد کا جز بڑی مقدار میں موجود ہونے کے سبب خون کی کمی میں مفید ہے اور دماغی محنت کرنے والوں کے لئے بھی اچھا ہے۔ جگر و آنٹوں کی بیماریوں کے لئے کافی نفع بخش ہے سنگترہ مصفی خون ہے اور قبض دور کرتا ہے۔

بڑا آڑو جو شاداب ہو قلب کے لئے مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے۔ آم شیریں مقوی اعضاء رئیسہ ہے ساتھ ہی معدہ مثانہ اور گردہ کو تقویت پہنچاتا ہے رنگ صاف کرتا ہے مسمن بدن ہے کسلمندی دور کرتا ہے مصفی خون ہے دودھ کے ساتھ آم استعمال کرنا بے حد مفید ہے امرود مفرح قلب ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ انار شیریں جگر و قلب کو تقویت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے مسمن بدن ہے اور جلد کا رنگ صاف کرتا ہے۔

بادام مقوی دماغ اور مقوی بھر ہے کشمش دل و جگر کو تقویت دیتی ہے طبیعت کو نرم کرتی ہے جسمانی قوی کو بڑھاتی ہے۔ پستہ قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے دماغ معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے۔ انگور مصفی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے اعضاء رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔ فالسہ مقوی دل و جگر ہے لوکاٹ خون پیدا کرتا ہے صفراوی اور گرم امراض میں نفع بخش ہے۔

ناشپاتی مسمن بدن اور مقوی ہے۔ گنا بدن کو فریہ کرتا ہے مدر بول اور مصفی خون ہے۔ اسی طرح چھوٹے میوہ جات مثلاً منقی، انجیر، چھوہارا، کاجو، بادام وغیرہ صحت کے لئے نفع بخش ہیں ان کی مٹھاس جسم کی نشوونما کرتی ہے اور تیزابی اجزا مصفی خون ہیں اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ نباتی غذاؤں میں صحت اور جسم کی نشوونما کے لئے تمام ضروری اجزا موجود ہیں ان کے استعمال سے بہت سے جسمانی امراض خود بخود زائل ہو جاتے ہیں۔



## حیوانی غذائیں

ابتدائے آفرینش سے حیوانات انسانی غذا میں داخل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی ایسا دور نہیں ملتا جس میں انسان نے حیوانات کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے اور بطور نتیجہ انسان حیوانات سے جس حد تک غذائیت حاصل کر لیتا ہے اس قدر کسی دوسرے ذریعہ سے نہیں حاصل کر پاتا۔ حیوانی غذائیں آج کے دور میں بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور بہت جلد جسم کا متبادل حصہ بننے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

غذا کوئی بھی قابل اعتراض نہیں، گوشت کو جو بعض طبیعتیں قبول نہیں کرتیں اس کی کوئی سائنٹفک بنیاد نہیں جو حضرات گوشت کو انسان کی خوراک میں داخل کرنا پسند نہیں کرتے انہیں اپنے جذبے کا ضرور احترام کرنا چاہیے اور اپنے کھانے کی چیزوں کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا چاہیے لیکن اپنی رائے کو دنیا بھر کے لئے قابل عمل بنانے کی ذمہ داری سے انہیں سبکدوش رہنا چاہیے۔

گوشت خوری انسان کی غلطی ہے اور نہ محض تفریحی مشغلہ، بلکہ گوشت کے متعلق دنیا کی تمام طبوں کی تحقیق و ریسرچ یہ ہے کہ وہ بہترین غذا ہے۔ آیوزویدک کا نظریہ بھی اس مسئلہ میں کسی طب سے مختلف نہیں، عام فطرت انسان بھی اس سے بڑی محبت رکھتی ہے۔ دنیا کی تمام طبوں نے گوشت خوری کی یکسان اہمیت تسلیم کی ہے اس کو انسان کی سب سے زیادہ غذا ثابت کیا ہے اور اس سلسلہ میں اس نکتہ کی بھی وضاحت کر دی ہے کہ انسان کے اعضا تغذیہ کی

ساخت گوشت خوری کے مطابق ہے۔

انسان کے لئے گوشت خوری کی اہمیت کو تمام طبوں نے جس طرح سے بے نقاب کیا ہے اس سے تمام تعلیم یافتہ حضرات واقف ہیں لیکن آیوروپد نے اپنے مخصوص انداز میں گوشت خوری کے جو اوصاف بتائے ہیں ان سے کم لوگ واقف ہوں گے۔ ہندوستان کی اس قدیم طب کا نظریہ گوشت خوری ایک انکشاف کی حیثیت رکھتا ہے اس لئے یہاں بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

چھٹی صدی قبل مسیح کا ایک نامور دید شرت ہے یہ اناٹمی اور سرجری میں زیادہ باکمال تھا اس کی ایک یادگار کتاب شرت سنگھتا ہے اس کا اردو ایڈیشن آیوروپدک فارمیسیو ٹیکل کمپنی لیڈنگسٹری بازار لاہور سے مارچ ۱۹۲۵ء میں شائع ہوا ہے اس میں سشرت نے جانوروں کی بہت سی قسمیں بتائی ہیں۔ ان اقسام کا تعلق ان کی مخصوص اقوام سے نہیں بلکہ یہ ایک اور ہی تقسیم ہے۔ جس میں ان کے کھانے پینے کے طور پر طریقے رہن سہن کے ڈھنگ اور دوسری مشترک خصوصیات کے اعتبار سے جانوروں کے مختلف گروپ بنائے گئے ہیں۔ ہر گروپ میں جانوروں کی بہت سی اقسام داخل ہیں مگر ان کے درمیان کوئی ایک مشترک خصوصیت ہوتی ہے جو ان کا ایک دائرہ بناتی ہے۔

مثلاً جو جانور کریدنے والے ہوتے ہیں ان سب کا ایک گروپ ہے جس کا نام ”شکر یہ“ ہے اس گروپ میں کوا، تیر، بٹخ، شیر، چکور، مور، مرغ وغیرہ داخل ہیں، جو جانور اپنی چونچ سے کسی چیز کو توڑ پھوڑ کر کھاتے ہیں وہ فاختہ، کبوتر، کوئل، کلنگ، طوطا، مینا وغیرہ ہیں۔

یہ مشترک خصوصیات جانوروں کی جن اقسام میں پائی جاتی ہیں وہ سب پرند کے گروپ میں داخل ہیں۔ اسی طرح گواہ آٹھے، بھٹوں میں رہنے والے ”بلبشہ“ بلوں میں رہنے والے گرامیہ، گاؤں میں رہنے والے کوشستھ، خول کے اندر رہنے والے پادی، پاؤں والے جانور، پھر ہر گروپ کے اجتماعی فوائد لکھے ہیں۔ مثلاً گرامیہ کے فوائد یہ لکھے ہیں کہ گرامیہ جانوروں کے گوشت وات کو زائل کرتے ہیں اور پتہ کو پیدا کرتے ہیں فرہہ کرتے ہیں اس اور دیاک میں بیٹھے ہوتے ہیں حرارت ہاضمہ اور طاقت کو بڑھاتے ہیں۔

## گوشت کے فوائد

اسی طرح ہر گروپ کے اجتماعی فوائد تحریر کیے ہیں اسی کے ساتھ انفرادی طور پر نام بنام جانوروں کے گوشت کے فائدوں کی تفصیل بھی نہایت نتیجہ خیز انداز میں ذکر کی ہے ان حیوانات کی کل تعداد اکتالیس ہے۔ ان میں چوپائے کیڑے مکوڑے، پرند اور دریائی جانور داخل ہیں اس تفصیل کا تھوڑا سا حصہ اس طرح ہے:

- ۱۔ ہرن کا گوشت رس اور ویاک میں میٹھا ہوتا ہے۔ دانت وغیرہ دوشوں کو دور کرتا ہے۔ حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ ٹھنڈا ہوتا ہے پاخانہ اور پیشاب کو روکتا ہے۔ خوشبودار اور ہلکا ہوتا ہے۔
- ۲۔ کونے کا گوشت قابض، حرارت ہاضمہ کو بڑھانے والا کیلا ہلکی میٹھا ویاک میں چرہ پر اور سپات کے لئے مفید ہوتا ہے۔
- ۳۔ سور کا گوشت کیلا میٹھا چرہ پر اچھڑے اور بالوں کے لئے مفید مرغوب آواز دہن، حرارت آنکھوں اور کانوں کے لئے منفعت ہوتا ہے۔
- ۴۔ جنگلی مرغ کا گوشت چکنا گرم دافع حرارت مہی پسینہ آور خوش آواز بنانے والا، طاقت بخش اور موٹا کرنے والا ہوتا ہے۔
- ۵۔ جنگلی چڑے کا گوشت میٹھا چکنا اور ویریہ کا بڑھانے والا اور دافع رکت پت ہوتا ہے۔
- ۶۔ خرگوش کا گوشت کیلا اور میٹھا ہوتا ہے پت اور کف کو زائل کرتا ہے نہایت ٹھنڈے دیرینہ والا ہوتا ہے اس لئے معمولی سی دانت پیدا کرتا ہے۔
- ۷۔ گاوہ کا گوشت ویاک میں میٹھا کیلا اور چرہ پر ہوتا ہے، دانت پت کو زائل کرتا ہے فربہی اور طاقت بڑھاتا ہے۔
- ۸۔ سانپ کا گوشت بوا سیر اور آنکھوں کے لئے مفید ہے ویاک میں میٹھا ہوتا ہے اور ذہانت اور حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔

- ۹۔ اجگر کا گوشت بواسیر کے لئے اچھا ہوتا ہے۔
- ۱۰۔ بکرے کا گوشت نہایت ٹھنڈا نہیں ہوتا بھاری اور تھوڑا چکنا ہونے کی وجہ سے پت کف کو پیدا کرتا ہے زکام دور کرتا ہے۔
- ۱۱۔ پھن دار سانپ کا گوشت حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے دیاک میں چرپرا بیٹھا اور آنکھوں کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔
- ۱۲۔ مینڈھے کا گوشت موٹا کرتا ہے پت اور کف کو پیدا کرتا ہے اور بھاری ہوتا ہے۔
- ۱۳۔ دنبہ کا گوشت مینڈھے کے گوشت کی طرح ہوتا ہے علاوہ ازیں یہ مہکی بھی ہوتا ہے۔
- ۱۴۔ گائے کا گوشت کھانسی دمہ زکام اور دشم جور کو زائل کرتا ہے۔ ٹکان اور حرارت ہاضمہ کی کثرت کے لئے مفید ہے۔ مقدس ہوتا ہے اور دوات کو دور کرتا ہے۔
- ۱۵۔ ہاتھی کا گوشت روکھا اور لیکھن ہوتا ہے۔ دیر یہ میں گرم پت کو بگاڑنے والا بیٹھا کٹھا، نمکین ہوتا ہے۔
- ۱۶۔ بھینس کا گوشت چکنا، گرم، بیٹھا، مہکی سیر کد رنے والا اور بھاری ہوتا ہے اور جسم کو مضبوط بناتا ہے۔
- ۱۷۔ رہو مچھلی کا گوشت کیسلے اور رس والا ہوتا ہے۔ یہ تنکے اور کائی کھاتی ہے اس کا گوشت دات دور کرتا ہے اور پت کو زیادہ نہیں بگاڑتا۔ سمندری مچھلی کا گوشت چکنا بیٹھا اور زیادہ پت کرنے والا نہیں ہوتا۔ گرم داغ دات مہکی پاخانہ اور کف بڑھانے والا ہوتا ہے اور گوشت خور ہونے کی وجہ سے بالخصوص طاقت دیتا ہے۔
- ان گوشتوں کے کھانے سے سشرت نے منع کیا ہے:
- بیمار جانور کا، مسموم جانور کا، سانپ کے کاٹے سے مرے ہوئے کا، سوکھا سڑا ہوا، جلے ہوئے اور زخمی جانور کا، بوڑھے لاغر اور بچے جانور کا گوشت ساتھ غذا کھانے والے کے قابل نہیں ہوتا کیونکہ مرض اور زہر وغیرہ سے مرے ہوئے جانور کا گوشت تینوں دوش پیدا کرتا ہے اور بوڑھے لاغر اور بچے کا گوشت نامکمل دیر یہ والا ہونے کی وجہ سے بے اثر ہوتا ہے۔
- ان گوشتوں کو سشرت نے بہتر بتایا ہے۔ چوپائے جانوروں میں ماداؤں کا اور



پرندوں میں نروں کا گوشت افضل سمجھا جاتا ہے۔

جسیم جانوروں میں سے چھوٹوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

چھوٹے قد والے جانوروں میں سے بڑوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

اس طرح ہم جنسوں میں جسیم جانوروں کی بہ نسبت لاغر جانوروں کا گوشت اچھا ہوتا

ہے۔

جانوروں کے مختلف حصوں کے گوشت کے بارے میں سشرت کی رائے یہ ہے:

کندھے، پیٹھ کا نچلا حصہ سر، ہاتھ، پاؤں، کمر، پیٹھ، چمڑا، گردے، جگر اور آنتوں

بالترتیب پہلے سے دوسرا بھاری ہوتا ہے۔

سر، کندھے، پشت، کمر اور رانوں کا اوپری حصہ بالترتیب پہلا دوسرے سے بھاری

ہوتا ہے۔

پرندوں کی چھاتی اور گردن بالخصوص بھاری ہوتے ہیں۔

آخر میں گوشت کے متعلق سشرت کے چند نکاتے اور سن لیجئے:

گوشت خور پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔

مچھلی کھانے والے پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔

اناج کھانے والے پرندوں کا ماش دافع دات ہوتا ہے۔

جانور کی عمر جسم اعضا مزاج و ہا تو افعال تذکیر و تانیث قد و قامت عادات اور مقدار

کا امتحان کر کے اس کا گوشت کام میں لانا چاہیے۔

حوالے کے لئے دیکھئے سوتر ستھان، ادھیائے ۴۶۔ ماس ورگ صفحات کتاب ۳۶

۳۴۹۳۔

گوشتوں کے متعلق آیوروید کے یہ وسیع تجربات اس کی فنی بلندی کا ثبوت بھی ہیں

اور انسان کے لئے گوشت کی غذائی اہمیت کو ڈھائی ہزار سال کے پرانے بھارت میں ثابت

کرتے ہیں مجموعی طور پر انسان گوشت کی غذا سے کسی دور میں بے نیاز نہیں ہوا۔ انسان کے

لئے گوشت کی اس غذائی خصوصیت کو سمجھنے کے لئے دنیا میں انسان کے رتبہ و مقام سے واقفیت

ضروری ہے۔ اپنی جگہ سے ہٹ جانے کے بعد کسی چیز کی ٹھیک قدر و منزلت نظر نہیں آتی۔ انسان و حیوان کے درمیان صحیح تعلق کا علم نہ ہونے سے متعدد غلط فہمیاں پیدا ہوئی ہیں۔

انسان کے لئے حیوانات کو غذا بنانے میں فطرت کا جو منشا ہے وہ انسان سازی کے طریق کار کو سمجھنے کے بعد معلوم ہو سکتا ہے اس کی تھوڑی سی وضاحت یہ ہے:

انسان کیوں کھاتا ہے؟ اس لئے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟

تعلق یہ ہے کہ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اس تحلیل سے اس کے اجزائے ترکیبی اس کی زندگی اور اس کی قوتیں گھٹتی رہتی ہیں کھانا ان اجزائے ترکیبی اس کی زندگی اور ان کی قوتوں کو مسلسل انسان کے اندر پہنچاتا رہتا ہے اس طرح انسان فنا ہونے سے ایک وقت تک محفوظ رہتا ہے اس سے انسان بنتا ہے اس سے انسان میں قوتیں داخل ہوتی ہیں پورا انسان مع اپنی زندگی اور کھانے پینے سے بنتا ہے اس سے ثابت ہوا کہ کھانا اس مادے کا نام نہیں ہے جس میں انسان کی مادی خصوصیات کے ساتھ اس کی زندگی اور قوتوں کی خصوصیات بھی موجود ہوں۔ یہ نباتات پودوں اور درختوں کی شکل میں انسان سازی کا پہلا درجہ ہیں ان میں انسان سازی کی مادی اور حیاتی خصوصیات بہت معمولی درجہ میں پیدا ہو چکی ہیں اس کے بعد دوسرا درجہ وہ ہے جب یہ نباتات بار آور ہوتے ہیں۔ اناج اور پھل وغیرہ میں بدن انسان بننے کی قابلیت اور بڑھ جاتی ہے ان میں عناصر کی ترکیب اس حد تک ترقی کر جاتی ہے کہ یہاں سے پورے انسان کا فاصلہ بہت کم رہ جاتا ہے۔ ان میں خاصی حد تک وہ مواد تیار ہو جاتا ہے جو انسانی مواد و حیات سے ایک حد تک مشابہ ہوتا ہے۔

یہ اشیا خوردنی دوسرے درجہ کے ”انسان“ ہیں یہاں سے مزید ارتقا و صورتوں میں ہوتا ہے۔ بے واسطہ، بے واسطہ ارتقا یہ ہے کہ سبزی، اناج اور پھل انسان کھاتا ہے۔ جسم انسان میں پھر ان کا ارتقا ہوتا ہے اور وہاں ارتقا کے متعدد پست و بلند منازل طے کرنے کے بعد بالآخر یہ نباتاتی اشیا خوردنی مکمل انسان بن جاتی ہیں، مگر چند نباتات میں انسان سازی کی استعداد بھی بہت خام ہوتی ہیں اس لئے ان کا بہت تھوڑا ہی حصہ انسان سازی کے صرف میں آتا ہے۔

بیشتر حصہ فضلہ کی شکل میں خارج ہوتا ہے بالواسطہ ارتقا یہ ہے کہ نباتات سبزی خور حیوانات کی غذائیں بن کر جسم حیوان بن جاتے ہیں اس طرح انسان کا پہلا حصہ زیادہ بلندی کی جانب مائل پرواز ہوتا ہے۔

نباتات جسم حیوان میں ارتقائی مدارج طے کرنے کے بعد جسم انسانی سے اتنے قریب پہنچ جاتے ہیں کہ درمیان میں کوئی فاصلہ نہیں رہتا۔ اب یہ اتنے ترقی یافتہ ہو جاتے ہیں کہ ان سے مکمل انسان کی تعمیر ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حیوانی غذا سے جتنی بڑی مقدار میں انسان کو تعمیری و تخلیقی مواد ملتا ہے اتنی بڑی مقدار میں اور کسی غذا سے میسر نہیں ہوتا ان غذاؤں میں فضلہ بہت کم پچتا ہے حیوانی مواد میں انسان سازی کی قابلیت کی انتہا ہو جاتی ہے یہاں مادی مماثلت کے ساتھ زندگی اور قوتوں کی مناسبت بھی ارتقا کی حد اخیر کو چھو لیتی ہے۔ یہ حیوانی غذا جب انسان کھاتا ہے تو جسم انسان میں اس کا پھر ارتقا ہوتا ہے اور یہاں غیر مکمل انسان، کی کوتاہیوں کی آخری تلافی ہوتی ہے۔ بدن انسان کا پورا نظام ارتقا اس میں وہ انقلاب پیدا کر دیتا ہے جو اس کی کایا پلٹ دیتا ہے اور اس کو پورے طور پر انسان بنا دیتا ہے۔

## حیوانی اور نباتاتی اعضا سے علاج

غذا سے علاج کا ایک ضروری شعبہ حیوانی عضو سے علاج ہے انگریزی میں اس کو اوپی تھراپی کہتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ اس کا موجد برون سکورد ہے لیکن اس ”موجد“ سے بہت پہلے یونانی طب کا ایک بڑا عالم علامہ علی حسین گیلانی، یہ بتا چکا تھا کہ

”اطبا کا قول ہے کہ حیوان کا ہر عضو انسان کے اسی عضو کو قوت دیتا ہے۔“

اس قول سے ثابت ہوتا ہے کہ گیلانی سے بھی بہت پہلے اس طریقہ علاج کی ایجاد ہو چکی تھی جس کا ”موجد“ برون سکورد ہے۔

اس طریقہ علاج کا فلسفہ ہے کہ بدن انسان میں جتنی قوتیں ہیں وہ ساری کی ساری حیوانات میں بھی ہیں پس جب حیوان کا کوئی حصہ کھایا جاتا ہے تو اس کی بہت خصوصی اہمیت بدن انسان کے اس حصہ کا تغذیہ ہے جو اس حیوانی حصہ کے مثل ہے اس طرح وہ قوت جو اس حیوانی حصہ میں ہے اس کے مثل انسانی حصہ میں منتقل ہو جاتی ہے اور یہی اس کی تقویت کا باعث ہیں جو ہر خصلہ کی ایجاد اسی اصول پر ہے اور کسی عضو کی تقویت ہی اس کے امراض کا ازالہ کرتی ہے لیکن کسی حیوانی عضو کا فائدہ اس انسانی عضو تک محدود نہیں ہے اس کے علاوہ بھی اس میں فوائد ہیں وہ بھی حیوانی عضو کے بیان میں مذکور ہیں۔

اوپی تھراپی کے دائرہ کو حیوانی اعضا تک محدود رکھا گیا ہے لیکن اس کی وسعت میں غذائی نباتات بھی شامل ہیں ان میں بھی اعضا کی تقسیم ہے اور ہر عضو کی مخصوص قوت ہے اور یہ قوت انسان کے اس کے مشابہ عضو میں ٹھیک اسی طرح منتقل ہوتی ہے جس طرح حیوانی عضو کی قوت منتقل ہوتی ہے پس ہمارا اوپی تھراپی برون سکورد سے بہت زیادہ وسیع ہے اب ہم ان اعضا



سے علاج کی تفصیل لکھنا شروع کرتے ہیں پہلے حیوانی اعضا سے علاج کا بیان ہوگا پھر نباتاتی اعضا سے۔

## بھیجا

اس کے عام فائدے دو ہیں تقویت دماغ اور تقویت باہ اس کا سبب یہی ہے کہ بھيجا ان دونوں قوتوں کا مرکز ہوتا ہے اس لئے ہر بھيجا ان دونوں فائدوں کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ اس کا عام فائدہ بدن کے ان امراض کا ازالہ ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ آنٹوں کی خشکی کا قبض اس سے زائل ہوتا ہے اور وہ تشنج جو خشکی سے پیدا ہوتا ہے اس کا بھی یہ ایک اچھا علاج ہے اور اس کا ایک بڑا فائدہ زہروں کی تاثیر کا ازالہ بھی ہے وہ زہر کھایا ہوا ہو یا کسی زہریلے جانور کے ڈسنے کا ہو مختلف بھيجوں کے مخصوص فوائد یہ ہیں:

## گائے کا بھيجا

سرکہ میں ملا کر طلوع آفتاب سے قبل برص پر ملنا اس کا ازالہ کرتا ہے۔

## مرغ کا بھيجا

خصوصیت سے سانپ کے زہر میں مفید ہے اور درد کو ساکن کرتا ہے اگر شراب کے ساتھ اس کو کچا استعمال کیا جائے ایسی صورت میں اس کا استعمال نکسیر کا خون بند کرنے میں بہت ہی موثر ہے خصوصاً وہ نکسیر جس کا تعلق دماغی پردوں سے ہو اس کے علاوہ یہ منہ سے خون آنے کی تمام صورتوں میں مفید ہے اس کا پکا کر ہمیشہ کھاتے رہنا کندھن پیدا کرتا ہے۔

## اونٹ کا بھيجا

اس کے خشک کیے ہوئے کا سفوف سر کے ساتھ مرگی کو زائل کرتا ہے۔

## بطخ کا بھيجا

اس کا لپ ورم مقعد کو خصوصیت سے اور دوسرے اورام کو تحلیل کرتا ہے۔

## بھیڑ کا بھیجا

کثرت سے اس کا کھانا کندھن کا باعث ہے۔

## بکری کا بھیجا

بھیڑ کے بھیجے کے مطابق۔

## خرگوش کا بھیجا

پکایا ہوا ریشہ اور فالج وغیرہ میں بہت مفید ہے کچا بھیجا مسوڑوں پر ملنا بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے دیتا ہے سرکہ اور کسی روغن میں پکا کر بدن پر مالش کرنے سے سانپ وغیرہ اس سے دور بھاگتے ہیں دو جو کی مقدار میں تازہ دودھ کے ساتھ سات روز تک استعمال کرنے سے بالوں میں سفیدی نہیں آتی ہے۔

## چکور کا بھیجا

شراب کے ساتھ اس کا استعمال یرقان کا ازالہ کرتا ہے۔

## کلنگ کا بھیجا

میتھی کے پانی میں اس کو ملا کر ہاتھ پیر کے درم پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے اور اس کا آنکھوں میں لگانا شبکوری کا ازالہ کرتا ہے۔

## مرغابی کا بھیجا

اس کا لیپ درم مقعد پر بہت مفید ہے۔

## چوزہ کا بھیجا

دو گرام یہ اور ذرا سی اس کی کلیجی ملا کر کھانا مرگی میں مفید ہے۔

## دل

اس کا عام فائدہ انسان کے دل کی تقویت ہے۔

## جگر

اس کا بنیادی فائدہ انسان کے کمزور جگر کی تقویت ہے اس لئے جگر کے وہ سب امراض جو جگر کے ضعف سے پیدا ہوتے ہیں ان کے علاج کی یہ ایک ضروری دوا ہے۔

## بکری کا جگر

اس کی رطوبت جو اس کو گرم کرنے سے نکلتی ہے آنکھ میں لگانے سے رتوندی دور کرتی ہے۔

## بھیڑ کا جگر

بھنا ہوا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے ڈھیلے پاخانہ کا قوام بھی سخت کرتا ہے۔

## چکور کا جگر

اس کا خشک سفوف ساڑھے چار گرام کی مقدار میں مرگی کی ایک اچھی دوا ہے۔

## بارہ سنگھے کا جگر

اس کو چیر کر اس میں سفید مرچ اور پتیل پسلی ہوئی چھڑکیں پھر اس کو گرم کریں اس وقت اس کو لٹکے اس کو آنکھ میں لگانا رتوندی کو دور کرتا ہے اور موتیابند کے شروع میں بہت مفید ہے۔ اس کا دوسرا طریقہ استعمال یہ ہے کہ اس کو بھون کر باریک پیس لینا چاہیے اس کا آنکھ میں لگانا بھی رتوندی، ضعف نظر اور موتیابند کی شروعات میں بہت مفید ہے۔

## اونٹ کا جگر

آنکھ میں اس کا استعمال نظر کو تیز کرتا ہے اور موتیابند میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

## تلی

اس کا بڑا اور خاص فائدہ انسان کی تلی کو قوت پہنچانا ہے اس وجہ سے اس کے بہت

سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

### پھیپھڑے

یہ انسان کے اس پھیپھڑے کی اصلاح کرتا ہے جو مریض ہو جیسے مرض سل کا پھیپھڑے مریضوں اور کمزوروں کے لئے بجائے گوشت کے اس کا استعمال مفید ہے یہ قابض ہے اس کو گرم کرنے سے جو رطوبت نکلتی ہے اس کو مسوں اور داد پر لگانا ان کو زائل کرتا ہے پھیپھڑے کو جلا کر استعمال کرنا آنتوں کی خراش دور کرتا ہے کچے پھیپھڑے کا لیپ اس زخم کو دور کرتا ہے جو پیر میں جوتے اور موزوں سے ہوتا ہے۔

### اونٹ کا پھیپھڑے

اس کا لیپ پیر کے اس زخم کے لئے زیادہ مفید ہے جو موزوں اور جوتے سے ہوتا ہے اور جھانگیں پر اس کا لیپ مفید ہے۔

### زبان

انسان کی زبان میں قوت بڑھاتی ہے اس وجہ سے اس کے ضعف سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں ان میں مفید ہے۔

### گردہ

انسان کے گردہ کی کمزوری دور کرتا ہے اس لئے ضعف گردہ اور اس کے امراض میں مفید ہے۔

### خصیہ

یہ انسان کے خصیوں کے لئے مقوی ہے جو ہر "خصیہ" کی تیاری اسی اصول پر ہے فائدے میں سب سے بہتر مرغ کا خصیہ ہے تقویت باہ پر خصیہ کا عام فائدہ ہے۔

### ہرن کا خصیہ

اس کو چیر کر اس پر نمک اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھالیا جائے اس کا حمل حیض کو بند



کرتا ہے۔

## بارہ سنگھے کا خصیہ

اس کا خشک سفوف شراب کے ساتھ سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔

## بکرے کا خصیہ

ان کو چیر کر اس میں زراوند حرج، بورہ ارمنی اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھالیں پھر اس کا استعمال کریں تو دمہ، کھانسی، درد جگر، درد مثانہ میں فائدہ پہنچاتا ہے اور تلی کو گھٹاتا ہے۔

کلہ

سل اور معدہ اور آنتوں کے زخم میں گوشت مضر ہے مگر کلہ مفید ہے اس کا ایک بڑا فائدہ جسم میں تری پیدا کرتا ہے اس لئے سینہ اور حلق کے خشک امراض جیسے کھانسی وغیرہ میں مفید ہے اس کے علاوہ تشنج خشک جیسے امراض میں بھی مفید ہے اس مقصد کے لئے اس کے جوشاندے کا نطول بھی مفید ہے اس کے جوشاندہ کی کلی اور غرغره ہونٹ اور زبان کے پھٹنے اور زخم میں مفید ہے۔

خرگوش کا کلہ اس کو جلا کر سرکہ ملا کر بالخورہ پر لگانا مفید ہے۔

## نمک سود چھوٹی مچھلی کا سر

اس کو جلا کر مقعد کی خراش، کوب کی خراش، ورم گردہ اور ہر ورم صلب پر لگانا مفید ہے۔

## نمک سود چھوٹی مچھلی کا سر

جلایا ہوا بچھو کے ڈنک کی تکلیف میں مفید ہے۔

## کبوتر کا سر

مع پردوں کے جلایا ہوا آنکھ میں لگانے سے رتو ندھی اور نظر کی کمی کو دور کرتا ہے۔

## حیوانی اعضا سے علاج

### ..... معدہ اور آنتیں

ان کا استعمال آدمی کے ضعیف معدہ اور آنتوں کو قوی کرتا ہے لیکن ایک مشکل یہ ہے کہ ضعیف معدہ اور آنتوں میں ان کا استعمال اس لئے غلط ہے کہ یہ مشکل سے ہضم ہوتے ہیں اس لئے ہماری رائے میں ان کا شور یا مناسب ہے۔

### ..... پائے

اس کے سب فوائد وہی ہیں جو ”کلمہ“ کے چین اس کی ہڈی جلائی ہوئی خون بہنے کو روکتی ہے اور ایلوے کے ساتھ بواسیر کے مسوں پر اس کا لیپ کرنے سے وہ سوکھ کر گر جاتے ہیں ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں پائے کھانے سے اس کے جڑنے میں مدد ملتی ہے۔

### ..... لبلبہ

پیشاب شکر خارج ہونے کو روکتا ہے۔

### ..... کھیری

انسان میں دودھ اور منی پیدا کرنے والے غدود کی مقوی ہے اس کے استعمال سے دودھ اور منی کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور خمار کو زائل کرتی ہے۔

## ✽..... ہڈی کا گودا

یہ ان تمام ہی امراض میں مفید ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ تشنج، جوڑوں کی سختی خراشیں سخت درم کی سب قسمیں ہاتھ پاؤں کے شکاف، کھجلی اور جذام میں مفید ہے۔

## ✽..... بارہ سنگھ کی ہڈی کا گودا

اس کی مالش ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

## ✽..... اونٹ کی ہڈی کا گودا

اون میں ملا کر بلا ناغہ تین دن تک حمل استقرار حمل کا باعث ہے۔

## چربی

اس کے عام فائدے ٹھیک ٹھیک ”گودے“ کے مطابق ہیں۔

## ✽..... سمندری مچھلی کی چربی

اس کو پگھلا کر شہد ملا لیں اس کا آنکھ میں لگانا آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور موتیا بند کی شروعات میں فائدہ کرتا ہے۔

## ✽..... مرغابی کی چربی

دام الثعلب میں فائدہ کرتی ہے۔

## ✽..... اونٹ کی چربی

اس کو بدن میں مل لینے سے سانپ، بچھو وغیرہ پاس نہیں آتے ہیں۔

## ✽..... سفید کبوتر کی چربی

طلا کے طور پر اس کا استعمال مقوی باہ ہے اور ہر کبوتر کی چربی کا طلا زخم کے نشانات

مٹاتا ہے۔

✽..... بکری کے گردہ کی چربی

یہ آنٹوں کے زخم کی اچھی دوا ہے۔

✽..... بارہ سنگھے کی چربی

اس کی مالش ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

✽..... بھیڑ کی چربی

پکھلی ہوئی چربی سینہ کے درد، دمہ، کھانسی اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔

✽..... مرغ کی چربی

کم از کم بارہ دن تک کسی مرغ کو تخم قرطم کھلائے جائیں اس کی چربی کا استعمال ابتدا جذام میں مفید ہے۔

✽..... ہرن کی چربی

بالوں پر اس کا استعمال ان کو لمبا کرتا ہے۔

✽..... کلنک کی چربی

پکھلی ہوئی سرکہ عدصل کے ساتھ پینا تلی کو گھٹاتا ہے۔

آنکھ

مرغ کی آنکھیں کپڑے میں باندھ کر چوتھیا بخار کے مریض کے جسم پر باندھنا مفید ہے۔

حرام مغز

بیجے کے مطابق۔



## کھال

اس کی راکھ کا پلاٹا نو اصر اور آگ سے جلے ہوئے کو مفید ہے۔

## ❁..... بکری کے بچے کے سر کی کھال

تازی سر سام کے مریض کے سر پر باندھنا مفید ہے اور سانپ کی کاٹی ہوئی جگہ پر اس کا باندھنا بھی مفید ہے۔

## ❁..... بکری کی کھال

تازہ درد اور ورم پر باندھنا مفید ہے جس کو کوڑوں سے پیٹا گیا ہو اس کے جسم پر اس کا لپیٹنا مفید ہے۔

## ❁..... گینڈے کی کھال

اس کو تیل کے تیل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ چھوڑیں جب تیل سوکھ جائے تو اور ڈالیں یہ تیل زخم میں مفید ہے۔

## ❁..... دریائی گھوڑے کی کھال

تین روز تک بلا ناغہ مٹر کے آٹے کے ساتھ سرطان پر اس کا لپ بہت مفید ہے۔

## ❁..... ساہی کی کھال

اس کی راکھ زائد گوشت کو دور کرنے اور زخموں کو بھرنے کے لئے مفید ہے اور داغ بلب کو دور کرتی ہے۔

## ❁..... ناگ کی کھال

اس کی کھال دارالحیہ کو مفید ہے اور سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے۔

## ..... جوتے کا تلا

اس کی راکھ خراش کو جو موزے اور جوتے سے پیدا ہوئی ہے اور بغیر درم کے ہو مفید ہے اور آگ سے جلے ہوئے کو فائدہ کرتی ہے۔

## ..... مچھلی کی کھال

کم گرم بخار کے مریض کے جسم پر اس کی بندش مفید ہے۔

## ..... گیدڑ کی کھال

اس کا باندھنا دیوانے کتے کے کانٹے میں مفید ہے اور کمر پر باندھنا بواسیر کو مفید ہے۔

## ..... بھیڑ کی کھال

بکری کی کھال کے مطابق ہے۔

## نباتی اعضا

غذائی نباتات کے بیج ان کا دماغ بھی ہیں اور ان کا تولیدی عضو بھی۔ درخت کا پھل ان کا سر ہے اور ان کے اندر جو مغز ہوتا ہے وہ ٹھیک ٹھیک انسان کے بھیجے کی طرح، پھل کے اندر جو ایک سخت خول میں بند ہوتا ہے یہ ان کی انسانی بھیجے سے مشابہت ہے اور پھر اسی مغز سے دوسرا درخت پیدا بھی ہوتا ہے ان کی انسان کے اعضا تاسل سے مشابہت ہے ان دونوں مشابہتوں کی وجہ سے غذائی نباتات کے بیجوں میں دماغی قوت اور تناسلی قوت جمع ہوئی ہیں اور یہ دونوں انسان کی انھی دونوں قوتوں کی تقویت کا باعث ہوتی ہیں ٹھیک بیٹی وجہ ہے کہ مغز یا دام اور اس طرح کے تمام مغز انسان کے لئے مقوی دماغ بھی ہوتے ہیں اور مقوی باہ بھی۔ ان مغزوں کی فہرست یہ ہے:

مغز یا دام، مغز فندق، مغز اخروٹ، مغز پستہ، مغز حب السمہ، مغز چلغوزہ، مغز نار جیل، کاجو، مغز تخم تربوز، مغز تخم پیٹھ، مغز کدو، تخم خشکاش، مغز حب الرم، مغز حب فلفل، مغز تخم کاہو، مغز سنگھاڑہ، مغز بن، مغز اندر جو۔

ان چند مشہور مغزوں کے علاوہ ایسے مغزوں کی ایک بڑی تعداد ہے جو تقویت باہ کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں جیسے تخم گاجر، تخم شلجم اور تووری وغیرہ یہ اگرچہ صرف باہ کی تقویت کے لئے استعمال ہوتے ہیں مگر درحقیقت یہ ٹھیک اسی معیار کے مقوی دماغ بھی ہیں۔

غذائی نباتات کا دوسرا حصہ ان کی جڑیں ہیں جیسے گاجر، شلجم، کیرو، شکر قند، پیاز، لہسن، زمین قند، گانٹھ گوبھی، اروی، ٹنڈا، چقندر، آلو۔

جڑوں میں تولید کی قوت ہوتی ہے اس لئے غذائی نباتات کی جڑیں انسان کی اس قوت میں اضافہ کرتی ہے۔

تیسرا حصہ غذائی پھل ہیں جیسے آملہ، انگور، خوبانی، آڑو، ناشپاتی، امرود، جامن، آم، آلوچہ، آلو بخارا، انار، خربوزہ، تربوزہ، ککڑی، کھیرا، انجیر، منقی، کشمش، بہی، سنگترہ، موکی، نیبو، اناس، اسٹابری، پیٹھا، پیر، کیلا، بیل، رس بھری، قالہ، کمرکھ، کیتھا۔

پھلوں میں عام طور پر انسان کے دل کی تقویت اور تفریح کی قوت پائی جاتی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں بھی انسانی دل سے کوئی مناسبت حیوانی، دل اور انسانی دل کے درمیان مناسبت کی طرح ضرور ہوتی ہے لیکن یہ مناسبت مجہول ہے۔

غذائی نباتات کا ایک اہم حصہ پھول بھی ہیں، مگر بیج بطور غذا غیر مستعمل ہیں اس لئے یہ اس بحث کے دائرہ سے باہر ہیں یا نہ بھی، یہ بحیثیت مجموعی دل کے مقوی اور مفرح ہیں۔ پھل، پھول ہی سے پیدا ہوتے ہیں اس لئے مجھے خیال ہوتا ہے کہ پھل میں تقویت دل اور تفریح کی قوت اس کے پھول ہی سے مستقل ہوتی ہوں گی۔

## حفظ صحت کا غذائی نظام

انسان کی حفظ صحت کے مسئلے کا دائرہ اتنا ہی وسیع ہے جتنا اس دنیا کا دائرہ وسیع ہے علم حفظ صحت نے اب تک بہت کچھ ترقی کی ہے۔ مگر ابھی منزل مقصود دور ہے، اس کی تکمیل کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہمیں دنیا کی ہر اس چیز کا علم حاصل ہو جائے جو بدن انسانی پر کسی حیثیت سے موثر ہوتی ہو۔ ہوا، غذا پانی اور اسی نوعیت کی انسان کے قریبی ماحول کی چند چیزیں اگرچہ حفظ صحت کی اہم اور بنیادی چیزیں ہیں اور ان کے بارے میں جو معلومات فراہم ہو چکی ہیں وہ بھی انسان کی ذہنی ترقی کا شکار ہیں لیکن جو لوگ انسان اور دنیا کے مادی تعلق پر گہری نظر رکھتے ہیں انہیں معلوم ہے کہ اب تک اس مسئلہ پر جو کچھ کہا جا چکا ہے اس سے کہیں زیادہ کہنا ابھی باقی ہے۔

انسانی معلومات کا ہر شعبہ میں حال یہ ہے کہ ان کا آغاز اپنے قریب ترین ماحول سے ہوتا ہے اور پھر زمانہ کی رفتار ترقی کے ساتھ ساتھ ان کا سلسلہ دور دور تک پھیلتا چلا جاتا ہے۔ علم حفظ صحت کا آغاز جن چیزوں سے ہوا ہے وہ انسان کے قریب ترین ماحول کی چیزیں ہیں۔ جن سے انسان کا تعلق بہت گہرا اور مضبوط ہے ان سے انسان کے تاثرات بہت نمایاں اور صاف ہیں اس لئے علم حفظ صحت کی فطری شروعات یہی چیزیں ہو سکتی تھیں اس کے بعد آہستہ آہستہ اس علم کا دائرہ ان چیزوں تک پھیلتا چلا گیا جن کے اثرات حفظ صحت کے نقطہ نظر سے بدن انسانی پر محسوس کیے جاسکیں قدیم اور جدید علم حفظان صحت میں فرق کی یہ بڑی وجہ ہے



آئندہ جس رفتار سے معلومات میں اضافہ کے مواقع آتے جائیں گے اتنا ہی اس کا دائرہ وسیع تر ہوتا چلا جائے گا۔

علم حفظ صحت کی اس بے پایاں وسعت کے باوجود کوئی نہیں جو اس واقعیت کے انکار پر آمادہ ہو سکے کہ مسئلہ غذائیت کے تعلق کی جو نوعیت اس علم سے ہے اس میں کوئی دوسری چیز اس کی شریک نہیں اور عقل سلیم و رائے صحیح اس امکان پر کسی درجہ میں یقین نہیں رکھتی کہ زمانہ کی کوئی گردش ایسی بھی ہو سکتی ہے جس میں حفظ صحت کے نقطہ نظر سے غذائیت سے اہم تر کسی چیز کا انکشاف ہو سکتا ہے اس وجہ سے اس موضوع سے دلچسپی رکھنے والوں کے لیے یہ مسئلہ ہمیشہ غور طلب رہا ہے اور انہوں نے اس کی طلب کا جواب بہترین طریقہ پر دیا۔ ان مساعی کے نتیجہ میں مسئلہ غذائیت کے بہترین پہلو نمایاں ہوئے اور اس سلسلہ کی درازی سے ہمیں توقع ہے کہ اس کے جو گوشے آئندہ ظاہر ہوں گے وہ اور زیادہ اہم ہوں گے۔

حفظ صحت کے لئے صحیح غذائی نظام کیا ہے؟ غذائیات کی بحث کا یہ اہم سوال ہے اس جواب کے متعین کرنے میں قوانین فطرت سے مدد لی ہے، کیونکہ ہمارا کام بدن انسان کے بارے میں خود سوچ کر کوئی قانون بنانا نہیں ہے بلکہ ان قوانین کی جستجو اور تلاش ہمارا کام ہے جو اس کے لئے فطرتاً وضع کیے جا چکے ہیں۔ خالص عقلی حیثیت سے کوئی قانون ہر پہلو سے کیسا ہی مکمل اور موزوں کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ خلاف فطرت ہے تو بالکل غلط ہے۔

بدن انسان کے لئے صحیح نظام غذائی معلوم کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ان اغراض پر ایک نظر ڈالی جائے جن کو پورا کرنے کے لئے انسانوں کو غذا کی حاجت ہوتی ہے کیونکہ تغذیہ کا صحیح نظام یہ جانے بغیر نہیں بن سکتا کہ وہ خاص ضرورت کے لئے ہے جس کے لئے ایک نظام غذائیت کی تشکیل کرنی ہے۔ یہ کھلی ہوئی بات ہے کہ تغذیہ کا مقصد تحفظ صحت ہے لیکن مقصد تغذیہ کے اس علم کی بنیاد پر کوئی نظام تغذیہ بنانا ممکن نہیں ہے اس لئے کہ ساری غذائیں محافظ صحت ہیں اس کے سوا ان کا اور کوئی مصرف نہیں ہے اس لئے ضرورت ہے کہ تحفظ صحت کا گہری نظر سے جائزہ لیا جائے۔

بغور مطالعہ کے بعد یہ ہوتا ہے کہ تحفظ صحت کی دو صورتیں ہیں پہلی صورت یہ ہے کہ

بدن انسان کے مادہ اور مزاج میں جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کا سلسلہ چل رہا ہے اس کے مقابلہ میں مادہ اور مزاج کے داخل ہونے کا سلسلہ بھی اسی رفتار سے چلتا رہے تاکہ بدن کے مادہ اور مزاج کا فطری توازن قائم رہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے اثرات سے صحت میں جو خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں ان کی روک تھام کی بجائے انہیں دونوں اغراض کی تکمیل کا نام تحفظ صحت ہے اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے جو نظام غذائی ہو گا وہ آپ سے آپ دو حصوں میں تقسیم ہو گا ایک حصہ بدن انسان کی ہمہ وقتی تحلیل اور تنقیص کی تلافی کرے گا اور دوسرا حصہ اس کو ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے مضر اثرات سے محفوظ رکھے گا۔ ان دونوں اجزاء میں سے جس جز کو بھی غذائی پروگرام سے بالکل خارج کر دیا جائے گا تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ صحت محفوظ نہ رہے گی۔ صحت کا تحفظ پورے طور پر اسی طرح ممکن ہے کہ اس کا غذائی پروگرام ان دونوں اجزاء سے مرکب ہو ان ہر دو اجزاء میں سے کسی جز کی حیثیت بھی علاج کی نہیں ہے کہ جب ضرورت ہو تو اس کو استعمال کر لیا جائے۔ بلکہ ہر چیز کی ضرورت ہر وقت یکساں ہے کیونکہ انسان فطری طور پر ہر وقت ان کا محتاج ہے۔ اب ہم غذائیات کی بحث کے اس اہم سوال کی طرف متوجہ ہوتے ہیں کہ حفظ صحت کا صحیح غذائی نظام کیا ہے؟

جس طرح تحفظ صحت کی دو قسمیں ہیں اسی طرح غذا کی بھی دو ہی قسمیں ہیں ایک غذا مطلق، دوسری غذائے دوائی۔

یہ دونوں قسمیں مل کر تحفظ صحت کے مقصد کو پورا کرتی ہیں غذا مطلق کا تعلق تحفظ صحت کی اس نوعیت سے ہے جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی کے لئے ضروری ہے اور غذائے دوائی تحفظ صحت کی اس ضرورت کو پورا کرتی ہے جو ناگزیر طور پر آنے والے پیش اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔

غذائے مطلق بدن انسانی کی بنیادی غذا ہے، اس کا فائدہ بدن انسان کے لئے صرف بدل مائع تحلیل کی فراہمی ہے یعنی یہ بدن انسان کی طبعی حالت برقرار رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن انسانی ہر لمحہ گھٹتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں ہے اور اس کی طبعی حالت برقرار رہتی

ہے اس لئے یہ ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی سلامتی بالکل کافی ہے۔ لیکن اس میں ایسی کوئی قوت نہیں ہے جو ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے نقصانات سے صحت کی حفاظت کر سکے اس کی مثال ان اینٹوں کی طرح ہے جو کسی دیوار کی خالی جگہوں کو بھر کر اس کی صحیح حالت کو برقرار رکھتی ہے مگر بارش اور تصادمات سے دیوار کو جو نقصان پہنچ سکتا ہے اس سے بچاؤ یہ اینٹیں کر سکیں اس ضرورت کو پلاسٹر پورا کر سکتا ہے۔

غذا مطلق بدن انسان کی جس ضرورت کو پورا کرتی ہے وہ نہ کسی وقت ختم ہونے والی ہے اور نہ اس کی نوعیت میں کوئی تبدیلی ہی ہو سکتی ہے یہ ضرورت زندگی کی آخری سانس تک ایک ہی صورت میں باقی رہتی ہے یہ پوری ہو کر برابر پیدا ہوتی رہتی ہے اور موت سے پہلے وہ وقت کبھی نہیں آتا جب اپنی تکمیل کے آخری مرحلہ پر پہنچ جاتی ہو، اس ضرورت کی تکمیل کے لئے جو غذائیں ہوں گی وہ بنیادی ہوں گی کیونکہ انہیں بدن انسان کی بنیادی ضرورت کو پورا کرنا ہے ان میں تغذیہ کی اتنی مقدار بھی ضروری ہوگی جتنی بدن انسان کے مائع تحلیل کا بدل ہونے کے لئے ضروری ہے ان کا مزاج بھی اس درجہ کا ہوگا جتنا بدن انسان کے مزاج کی کمی کو پورا کرنے کے لئے ضروری ہے ان خصوصیات کے بغیر کوئی غذا بدن انسانی کی اس بنیادی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتی اور اس میں شک نہیں کہ غذا مطلق ان خصوصیات کی جامع ہے پھر چونکہ یہ ضرورت عام ہے اس لئے یہ بھی ضروری ہے کہ اس ضرورت کو پورا کرنے والی غذا دوسری قسم کی غذا سے بہت زیادہ مقدار میں پیدا ہونے والی ہو۔ ہر موسم میں اس کا کافی ذخیرہ موجود ہے ہر ملک میں اس کا وجود ہوتا ہے کہ بدن انسان کی یہ بنیادی ضرورت کسی وقت ادھوری نہ رہ جائے۔ جن غذاؤں پر غذا مطلق کی تعریف صادق آتی ہے وہ سب کی سب ایسی ہیں جن کی پیدائش زمان و مکان کی قید سے آزاد ہے وہ ہوا اور پانی کی طرح ہر جگہ ہر وقت انسان کے لئے حاضر ہیں اور انسان ہر جگہ ہر وقت ان کے فوائد سے مستفید ہو رہا ہے اور یہ ان کی بنیادی غذا ہونے کی زبردست فطری دلیل ہے اور یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا کے انسانوں میں یہ غذائیں مشترک ہیں ہر ملک اور ہر موسم میں انسان ایک ہی نوعیت کی غذائیں استعمال کرتا ہے اس پہلو سے ان کے درمیان کوئی بڑا اختلاف نہیں ہے۔

قانون حفظ صحت بالمثل پر بس اسی حد تک عمل کرنا صحیح ہے دوسری صورت کے تحفظ صحت میں اس قانون میں سے کوئی فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہے بلکہ اس صورت میں تو یہ قانون بجائے مفید ہونے کے الٹا مضر ہوگا۔ اس صورت کا قانون حفظ صحت بالضد ہے وہی قانون جو علاج کا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب سے بدن انسان پر جو مضر اثرات پڑ سکتے ہیں ان سے صحت کا تحفظ اسی طرح ممکن ہے کہ صحت کا مزاج، مزاج اسباب کی ضد ہو صرف یہی ایک صورت ہے جس سے بدن انسان کو ان اسباب کی مضرتوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کی جاسکتی ہے اس کے علاوہ دوسری کوئی صورت ناممکن ہے۔

ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے دائرہ میں وہ تمام چیزیں شامل ہیں جو بدن انسان کی طبعی حالت میں کوئی تغیر پیدا کر دیتی ہیں مثلاً موسمی تغیرات، مقامی تغیرات، عمری تغیرات وغیرہ۔ یہ تمام تغیرات انسان کے لئے بہر حال ناگزیر ہیں کوئی انسان زندگی میں ان سے چھٹکارا نہیں پاسکتا۔ اس لئے صحت پر ان کے جو نقصان رساں اثرات پڑتے ہیں ان سے تحفظ کی بھی اتنی ہی اہم ضرورت ہے جتنی بدل ماحول کی۔ اگر بدل ماحول کی ضرورت کے ساتھ اصلاح صحت کی ضرورت ہمدوش نہ ہو تو صحت کے لئے یہ نقصانات مرض کی شکل اختیار کرتے چلے جائیں گے اور بحیثیت مجموعی انسانی صحت ہمیشہ امراض سے مغلوب رہے گی اس ضرورت کی تکمیل کا اصول چونکہ بالضد ہے اس لئے خیال ہو سکتا ہے کہ دوا مطلق بھی تو اس کو پورا کر سکتی ہے؟ لیکن چونکہ غذا دوائی میں چند خصوصیتیں ایسی ہیں جن سے دوا مطلق بری ہے۔ اس لئے یہ خیال صحیح نہیں ہے پہلی خصوصیت یہ ہے کہ غذا دوائی خالص غذا کے مقابلہ میں بدن انسان سے زیادہ قریب ہے دوا مطلق اور بدن انسان میں جیسی منافات ہے ویسی غذا دوائی اور بدن انسان میں نہیں ہے۔

دوا مطلق بالکل غیر طبعی چیز ہے مگر غذا دوائی اپنی غذائیت کی وجہ سے ایک حد تک طبعی ہے اور اصولاً غیر طبعیات کا استعمال غیر طبعی حالات ہی میں موزوں ہے اصلاح صحت کی ضرورت کوئی غیر طبعی حالت نہیں ہے اس لئے اس موقع پر غذا دوائی قابل ترجیح ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ خالص ادویات کے ذریعہ سے بدن انسان میں جو مزاج پہنچے گا



وہ دیر پا نہیں ہوگا بلکہ خارج ہو جائے گا اور جب تک ٹھہرنے والا مزاج نہ ہو اس وقت اصلاح صحت کی غرض پوری نہیں ہو سکتی، اس لئے کہ اسباب کے تاثر کا وقت معین نہیں ہوتا، لہذا بدن میں ہمہ وقت اس کا مقابلہ کرنے والی قوت موجود رہتی ہے غذا دوائی کی وساطت سے بدن میں پیہنچنے والا مزاج اس وقت تک بدن میں موجود رہتا ہے جس وقت تک اس سے پیدا شدہ اخلاط و اعضا بدن میں موجود رہتے ہیں۔ لہذا اصلاح صحت کے لئے غذائے دوائی ہی کارآمد ہے۔

تیسری اہم وجہ یہ ہے کہ اعذیہ ادویہ کا مقصد تخلیق ہی یہ ہے کہ تندرست بدن انسان کو بے اعتدالیوں سے محفوظ کیا جاسکے، یہی وجہ ہے کہ ماحول کی ہر تبدیلی کے ساتھ ہم دیکھتے ہیں کہ کچھ دوائی قسم کی چیزیں بھی قدرت پیدا فرما دیا کرتی ہے، قدرت کا یہ حسن انتظام اس بات کا نہایت ہی اہم ثبوت ہے کہ اصلاح صحت کے لئے قوت مدافعت کا ٹھیک ٹھیک جو درجہ اور مزاج ہونا چاہیے وہ غذائے دوائی کے اندر موجود ہے اور خالص ادویہ کے استعمال میں وہ تناسب اور توازن پیدا کرنا آسان نہیں ہے۔

چوتھی خصوصیت یہ ہے کہ دوائیات سے انسان مانوس نہیں ہے وہ جب تک محسوس حیثیت کا مریض نہ ہو اس وقت تک ان کے استعمال پر آمادہ نہیں ہوتا، اصلاح صحت میں ایسی کوئی ضرورت نہیں ہوتی، جو استعمال ادویہ کی داعی ہو، پھر ہر موقع پر ادویہ کے انتخاب کے لئے جس علم کی ضرورت ہے وہ سب لوگوں کو حاصل نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ادویہ کے استعمال کی پابندی بھی عام طور پر بار خاطر ہوگی۔

اعذیہ دوائیہ کے استعمال میں ان دشواریوں میں سے کوئی دشواری نہیں ہے وہ ہر موقع کی مناسبت سے خود بخود ہمارے سامنے ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہماری طبیعت خود بخود ان کے استعمال کی طرف راغب ہو جاتی ہے اور جب تک ان کے استعمال کے ہم حاجت مند ہوتے ہیں تب ہی تک وہ دنیا میں موجود رہتی ہیں اور پھر خود بخود غائب ہو جاتی ہیں یہ اصلاح صحت کا بنایا پروگرام ہے اور انسان اس کے مطابق اپنے تغذیہ کا نظم قائم رکھنے پر فطرتاً مجبور ہے اس مقام پر یہ بات قابل ذکر ہے کہ اعذیہ دوائیہ عام طور سے لذیذ اور خوشگوار ہوتی ہیں یہ لذت اور خوشگوار درحقیقت ان کے استعمال کے حق میں ایک زبردست سفارش ہے اور یہ اس لئے

ضروری ہے کہ انسان ان مفید اشیاء کے استعمال سے بے اعتنائی نہ برتے بلکہ شوق و رغبت سے ان کی طرف مائل ہو اور ان میں غیر طبعی حیثیت کا جو ایک پہلو ہے وہ اس کے لئے باعث نفرت نہ ہو۔ مگر جن لوگوں کی نظر اغذیہ دوائیہ کے مقصد تخلیق پر نہیں پڑی ہے وہ ان کی طرف انسان کی فطرت کے جذب و کشش کو نظروں سے دیکھتے ہوئے بھی ان کی خوش ذوقی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور انسان کو اس سے علیحدہ رہنے کا مشورہ دیتے ہیں حالانکہ ان غذاؤں میں جو نقصانات ہیں درحقیقت انھی میں انسان کا مفاد مضمر ہے۔

ہماری علم الادویہ میں غذائیات دوائیہ کے اثرات کا جو بیان کیا گیا ہے وہ اس قدر دہشت ناک ہے کہ اگر عام رواج کی پشت پناہی اور خود ہماری فطرت کا رجحان نہ ہو تو ہم ان جیسی چیزوں کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی ڈرتے۔ ان کو سراسر مضر بتایا گیا ہے اور ٹھیک ٹھیک دوا مطلق کی طرح غذا دوائی کا مصرف بھی صرف امراض کو بتایا گیا ہے۔ حالانکہ دوائیات خالصہ کے برخلاف غذائیات دوائیہ میں خاص طور پر اصلاح صحت کے اثرات ہوتے ہیں اس نقطہ نظر سے علم الادویہ میں ان کا تذکرہ ہونا چاہیے تھا اور مندرجہ ذیل عنوانات کے ماتحت ان کے اثرات کی تشریح ہونی چاہیے تھی۔

ہر موسم کے جو مضر اثرات بدن انسان پر ہوتے ہیں ان سے تحفظ کے لئے اس موسم کی اغذیہ دوائیہ میں کیا اثرات ہیں؟ کس غذا دوائی کی مضرت کی اصلاح کس غذا دوائی سے؟ ایک موسم میں پیدا ہونے والی اغذیہ دوائیہ کی جداگانہ خصوصیات اور ان کی بنا پر ہر مزاج کے بدن انسان سے اس کے تعلق کی نوعیت وہ اغذیہ دوائیہ جو مضر ہی معلوم ہوئی ہیں کیا ان کا کوئی فائدہ نہیں ہے؟ غلط طریقہ استعمال اور اس کے نتائج کی نشاندہی متحد المزاج اغذیہ دوائیہ کے باہمی امتیازات، مختلف مزاجوں میں اغذیہ دوائیہ کے استعمالات کا تعین وغیرہ۔

اس طرح کے عنوانات پر جو کتاب الاغذیہ مرتب ہوگی اس کے مطالعہ سے یہ حیرت انگیز انکشاف ہوگا کہ بہت سی وہ چیزیں جو ناقابل اعتنا خیال کی جاتی ہیں وہ درحقیقت نہایت ہی بیش قیمت فوائد کا تحفہ لے کر انسانوں کی خدمت میں حاضر ہوتی ہیں اور خدمت کرنے کا موقع کا انتظار کرتے کرتے حسرت و افسوس کے ساتھ واپس ہو جاتی ہیں۔ پھر توجہ،

سنگھاڑا، شکر قند، بڑیل، کٹہل، بیر، نارنگی، لیکن، کروندہ، کمرکھ، سیندھا، بھٹے، کیتھ، دنیا میں اس قدر بدنام ہیں کہ ان کے نام سے سنجیدہ لیوں پر بھی مسکراہٹ آ جاتی ہے لیکن اگر سنجیدہ مسکراہٹ کے بجائے ان چیزوں کی سنجیدہ کاوش و تحقیق کی جائے تو ثابت ہوگا کہ بدن انسان کے لئے بحیثیت مجموعی یہ بھی اہم غذاؤں کی طرح ضروری ہیں۔

خلاصہ بحث یہ ہے کہ حفظ صحت کا نظام غذائی، غذا مطلق اور غذا دوائی سے مرکب ہوتا ہے دونوں کی اہمیت یکساں ہے اس نظام سے کسی ایک جز کو اگر خارج کر دیا جائے گا تو صحت کا تحفظ نہیں ہو سکے گا، غذا مطلق ایک ہی شکل میں ہمیشہ استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔ غذا دوائی موقع کی مناسبت کے لحاظ سے مختلف اشکال میں استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت بدلتی رہتی ہے۔ موسموں کے اختلاف سے غذا دوائی میں جو اختلاف پیدائش ہے یہ اس کی بڑی اچھی مثال ہے اس مثال پر غور کرنے سے وہ اصول معلوم ہو سکتا ہے جو غذا دوائی کے انتخاب کے لئے ناگزیر ہے۔

حفظ صحت کے نظام غذائی پر یہ خالص اصولی اور بنیادی گفتگو ہے اس کے بعد اس مسئلہ پر تفصیلی اور جزئیاتی بحث کا مرحلہ ہے مگر فی الحال اس مرحلہ میں قدم رکھنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ ہاں اعذیہ دوائیہ کے سلسلہ میں دو باتیں ضرور قابل ذکر ہیں پہلی بات یہ ہے کہ چونکہ ہر دوا غذائی کی مقدار پیدائش یکساں نہیں ہوتی۔ لہذا ہر غذا دوائی کی مقدار استعمال اس کی مقدار پیدائش کے مطابق ہونی چاہیے۔ جو چیز جتنی زیادہ پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے اور جو چیز کم پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال کم ہونا چاہیے اس تناسب کے خلاف اعذیہ دوائیہ کا استعمال بدن انسان کی صحیح ضرورت کے خلاف ہوگا دوسری بات یہ ہے کہ بنیادی غذاؤں کی جتنی مقدار استعمال کا ایک شخص عادی ہو وہ جب کسی غذا دوائی کو استعمال کرے تو اس بنیادی غذا کی مقدار استعمال میں مناسب کمی کر دینی چاہیے۔ خصوصیت سے پھلوں کے استعمال میں یہ غلطی کی جاتی ہے کہ ان کے ساتھ بنیادی غذا بھی پوری مقدار میں استعمال کرائی جاتی ہے یہ وہ غلطی جو انسان کو پورے طور پر اعذیہ دوائیہ کے فوائد سے مستفیض نہیں ہونے دیتی۔

اس موقع پر بعض اغذیہ دوائیہ کے استحالة بخلط غالب کا مسئلہ بالا، جمال زیر بحث آجانا چاہیے کیونکہ یہ بھی اغذیہ دوائیہ کے استعمال کے قوی مانع ہے بعض اغذیہ دوائیہ میں استحالة بخلط غالب کا نقص حقیقت میں نقص نہیں ہے بلکہ یہ ایک فائدہ ہے جو نقصان کی صورت میں انسان کو حاصل ہوتا ہے لیکن یہ نقصان یا فائدہ صرف انہیں ابدان میں پیدا ہوتا ہے جن میں کوئی خلط یا غالب موجود ہو۔ اغذیہ دوائیہ بہر حال مستحیل بخلط غالب نہیں ہوتیں اور حفظ صحت کا غذائی نظام ان لوگوں کے لئے نہیں ہے جو مرلیض ہیں۔

خلاصہ یہ ہے یہ قانون حفظ صحت بالمثل کو سمجھنے والوں نے اس لئے غلط سمجھا کہ ان کے سامنے حفظ صحت اور اصلاح کا فرق واضح نہیں تھا۔ انہوں نے دونوں باتوں کو ایک سمجھا اور اصلاح صحت کی مثالوں سے حفظ صحت کے قانون پر اعتراض کیا، اس خلط بحث کا یہ نتیجہ ہے کہ متعدد جوابات کے باوجود بات بننے کے باوجود ابھی چلی گئی ہے محرومین کے لئے رمانیہ اور اجامیہ کے استعمال کی ضرورت اور مبروین کے لئے اغذیہ حارہ کا استعمال اور اسی نوعیت کے دیگر شکوک سے قانون صحت بالمثل کو جو مجروح کیا گیا ہے یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے، اس لئے کہ ان باتوں کا تعلق حفظ صحت سے کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ اس کے دائرہ قانون سے خارج کی جاتی ہیں یہ باتیں تو درحقیقت اصلاح صحت کے قانون کے ماتحت ہیں اور یہ قانون بالضد ہے اس موقع پر ہمیں یہ بھی کہہ دینا چاہیے کہ خود متقدمین کے لٹریچر میں حفظ صحت اور اصلاح صحت کے جداگانہ اصولوں کی طرف واضح اشارہ موجود نہیں ہے۔ حتیٰ کہ ابن ابی صادق نے قانون حفظ صحت بالمثل پر اعتراض کا جواب دیا ہے اس میں ٹھیک ٹھیک معتدل مزاج کے انسان کے لئے قانون اصلاح صحت کی ضرورت تسلیم نہیں کی ہے اور اس انداز سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے ان کے نزدیک حفظ صحت کا غذائی نظام صرف اغذیہ مطلقہ پر ہی منحصر ہے، قانون حفظ بالمثل — بارے میں معترض کی غلط فہمی کی بنیاد یہی ہے۔



## پانی اور برف کی طبی اہمیت

مختلف حالتوں کے لحاظ سے اس کی مختلف تاثیروں کی تفصیل یہ ہے:

### ..... ٹھنڈا پانی

شدید درجہ حرارت کے تمام بخاروں میں اس کا پینا سب سے زیادہ ضرورت اور سب سے زیادہ مفید ہے۔ ایک خاص طریقہ شدید بخار میں اس کے استعمال کا یہ ہے کہ مریض کو ایک دم اتنی بڑی مقدار میں ٹھنڈا پانی پلایا جائے کہ سردی سے اس کے دانت بچنے لگیں، جسم میں کچلی پیدا ہو جائے جسم کا رنگ سبز ہو جائے۔ اس تدبیر سے کبھی تو ایک دم دست، پیشاب یا پسینہ کثرت سے جاری ہو کر مریض ایک دم صحیح ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بخار کا درجہ حرارت ایک دم نیچے آ جاتا ہے اس سے بخار کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ مریض میں درجہ ذیل حالات میں سے کوئی حالت پائی جائے تو اس کا علاج ٹھنڈے پانی سے نہ کیا جائے۔

- ۱۔ معدہ اور جگر ضعیف ہوں۔
- ۲۔ معدہ اور جگر میں سردی کا غلبہ ہو۔
- ۳۔ پیٹ کے اعضا میں ورم ہو۔
- ۴۔ مریض کے جسم میں کچلیں دزد ہو۔
- ۵۔ مریض میں خون کی کمی ہو۔
- ۶۔ مریض کی حرارت غریزہ ناقص ہو۔
- ۷۔ مریض ٹھنڈا پانی پینے کا عادی نہ ہو ایسے مریض میں ٹھنڈا پانی تشنج اور ہچکی کا سبب ہوتا ہے۔
- ۸۔ مریض کا جسم لاغر ہو۔

ایسے حالات میں اگر ٹھنڈے پانی سے علاج کی غلطی کی جائے گی تو مریض میں ایک دوسرا بخار پہلے سے شدید پیدا ہو جائے گا اور نکلنے میں دشواریاں تنفس میں دشواری، رعشہ، تشنج، مثانہ، گردہ اور فوطوں کے ضعف کا خطرہ ہوگا۔

سب سے زیادہ مضرت اس علاج کی اس مریض میں سے جو تندرستی میں ٹھنڈا پانی پینے سے تکلیف محسوس کرتا تھا۔

ورم کی حالت میں اگر بخار کی شدت اس درجہ کی ہو جس سے دق کا خوف ہو تو ٹھنڈا پانی روکنا نہیں چاہیے۔

وبائی بخار کے زمانے میں تندرست لوگ کثرت سے ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے رہیں، تو امید ہے کہ وہ اس بخار میں کم مبتلا ہوں گے۔

جسم سے خون بہنے والے امراض کے علاج میں ٹھنڈا پانی بہت کارآمد ہے اسی طرح دستوں کے امراض میں بھی۔

بے ہوشی میں چہرہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دینے سے ہوش آ جاتا ہے۔ ہیضہ کی شدت میں ٹھنڈے پانی سے نہانا اور اس میں ڈوب کر بیٹھنا بہت نافع ہے جس آدمی کے بدن میں زخم نہ ہو، وہ موٹا تازہ ہو، جوان ہو اس کو گرمی کے موسم میں اگر ٹیبلٹس ہو جائے تو ٹھنڈے پانی میں اس کو ایک دم ڈبو دینا بہت مفید ہے۔ جن لوگوں میں پتھری پیدا ہونے کا امکان ہو وہ اگر اپنے کھانے کے درمیان میں پانی پیتے رہا کریں تو پتھری پیدا نہیں ہوگی۔

## بے قاعدہ پانی پینے کی خرابیاں

پھل اور مہزی کھا کر فوراً پانی پی لینا فساد، ہضم اور اس کے امراض پیدا کرتا ہے۔ مذکورہ بالا غلطی اگر بار بار کی جاتی رہے تو مرض آکلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

پیاس نے بغیر کھانے سے پہلے، کھانے کے درمیان، کھانے کے فوراً بعد ریاضت اور محنت و مشقت کے بعد، سونے کے درمیان، سو کر اٹھنے کے بعد، نہار منہ، جماع کے بعد، کمر سخت کس کر بندھی ہوئی حالت میں پیٹ کے بل لیٹے ہوئے۔

ان تمام حالتوں میں بہت بہت سا ٹھنڈا پانی پینے سے یہ بیماریاں پیدا ہونا ممکن ہیں۔ ضعف اعصاب، ضعف معدہ، ضعف جگر، رنگ بدن کی خرابی، بھول ذہن کی کندی، نیند حواس کی قلت، نزلہ، جلدھر، سگری، خون کی کمی، چہرہ ہاتھ پاؤں، خصوصاً آنکھوں کے نیچے ہلکا ورم، بخار، مرگی، رعشہ فالج، سن بھری۔

گرم ملک، گرم موسم، گرم عمر، گرم مزاج اور وبائی بخار کے زمانے میں پانی پینے پر کوئی پابندی نہیں ہے۔

### ..... گنگنا پانی

معدہ میں بلغم کی عفونت سے پیاس کو زائل کرتا ہے حلق کو اور سینہ کے ورموں میں بھی اس کے غرغرے اور پینے سے آرام ملتا ہے دردوں میں اس کی سینک آرام پہنچاتی ہے اسی طرح ورموں پر بھی اس کی سینک نافع ہے۔ بہنما میں اس کا استعمال آنتوں کی ریاح اور سدوں کو خارج کرتا ہے اور ان کے ورم کو بھی کم کرتا ہے۔ ایام حیض میں اس سے نہانا حیض کی کمی کو زائل کرتا ہے۔

### ..... گرم پانی

قوی دست آور ہے اس کے گھونٹ گھونٹ، خالی پیٹ پینے سے قویٰ تحلیل ہو جاتی ہے۔

### ..... کھاری اور نمکین پانی یا مندر کا پانی

اس سے گنبج سر کو دھویا جائے تو فائدہ ہوگا۔ استسقا کے مریض کو اس میں بٹھایا جائے تو مریض کو آرام ہوگا۔ سردی پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں میں اگر زخم نہ بنا ہو تو اس سے ان کو دھونے سے فائدہ ہوگا۔ جلد کے نیچے جما ہوا خون اس کے استعمال سے تحلیل ہوگا۔ کھلی اور داد پر اس کے استعمال سے ان کا ازالہ ہوگا۔ رعشہ، فالج اور استرخا کو بھی اس سے نہانے سے فائدہ ہوگا۔ انیما میں اس کا استعمال گنگنے پانی سے زیادہ مفید ہے۔ یہ گرم پانی سے زیادہ دست آور ہے۔ کسی زہریلے جانور کا ڈسا ہوا آدمی اس پانی میں ڈوب کر بیٹھے تو اس کو آرام ہوگا پھکی کا مریض اس پانی کو ناک سے کھینچ کر پھکی ختم ہو جائے گی۔

یہ بیانات سادہ پانی کے تھے اب اس پانی کے بیانات لکھے جاتے ہیں جس میں کسی دوا کی ملاوٹ ہوتی ہے یہ ملاوٹ دو طرح کی ہے۔ اصلی اور عارضی، اصلی ملاوٹ کا پانی وہ چشمے ہیں جن سے کسی دوا کا ملا ہوا پانی بہتا ہے اور عارضی ملاوٹ کا پانی وہ ہے جس میں کوئی دوا بار بار تپا کر بار بار بھائی جاتی ہے بچھاؤ کی تعداد جتنی زیادہ ہوگی پانی کی قوت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ ایک دوا کا اصلی پانی اور عارضی پانی قوت کے لحاظ سے برابر ہیں۔

### ..... گندھک کے چشمہ کا پانی

اس کے استعمال سے ان بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ جگر کا ورم اور درد، قلب کا ورم اور درد، رحم کا درد، وہ سب ورم جو سخت ہوں۔ فالج، رعشہ، خدر، ہر قسم کی کھجلی، داد، چھپ، برص، گنچ، گٹھیا، ریاحی بیماریاں، بہرہ پن، پھوڑے پھنسی، مسے، کسی درندہ جانور کے کاٹے کا زخم، سکتہ، مرگی، تشنج، شخوص۔

### ..... تانبے کا پانی

اس سے نہانا جلندھر کا علاج۔

### ..... لوہے کا پانی

اس کے ذریعہ سے ان بیماریوں کا علاج نفع پہنچانے والا ہے۔ ضعفِ باہ، ضعفِ ہضم، ضعفِ جگر، دست، جلندھر، ورم، طحال، فالج، رعشہ، خدر، مرگی، نفث الدم، استخاضہ۔

### ..... چاندی اور سونے کا پانی

یہ جنرل ٹانک ہے قلب کی تقویت کے لئے خصوصاً اور عام تقویت کے لئے عموماً کارآمد ہے۔ ضعفِ باہ اور مایو لیا میں مفید ہے۔

### ..... برف

علاج میں اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ تیز بخار کے مریض کے پیٹ پر رکھا



جائے تو بخار اتر جاتا ہے یا بہت کم ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت کو کم کرنے کے جتنے طریقے اور دوائیں ہیں یہ ان سب سے بہتر طریقہ اور دوا ہے۔ علاج میں برف کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ تیز درد کی جگہ پر اس کو رکھنے سے ان میں سکون یا تخفیف ہو جاتی ہے چنانچہ ورم سرطانی (کینسر) پر اس کا استعمال اس کی تکلیف کو غیر محسوس کرنے کا اچھا علاج ہے۔ اس کے علاوہ مرض میں حرارت کی شدت کو گھٹانے کی جب بھی ضرورت ہو اس وقت برف کے استعمال سے زیادہ موثر اور کوئی علاج نہیں ہے۔ تالو پر برف رکھنے سے نکسیر کا خون رُک جاتا ہے۔ حلق میں چپٹی ہوئی چونک برف کھانے سے چھوٹ جاتی ہے۔

برف کا استعمال گرمیوں میں بہت عام ہے لیکن یہ خاص طور پر گرم مزاج کے آدمیوں کے لئے زیادہ قابل استعمال ہے اس لئے کہ انہیں کے لئے بہت مفید ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم نہیں ہے وہ گرمی کے موسم میں گرم مزاج کے آدمیوں کی طرح زیادہ استعمال کریں گے تو ان کے پٹھے کمزور ہو جائیں گے، ہضم خراب ہو جائے گا اور تندرستی بگڑ جائے گی۔ ایسے لوگوں کو گرمی کے زمانے میں بھی بہت کم برف کا استعمال کرنا چاہیے خصوصیت سے ایسے بوڑھوں کو گرمی کے زمانے میں بھی برف سے بچنا چاہیے۔ برف کو براہ راست استعمال کرنا اچھا نہیں ہے اس کے ذریعہ سے پانی کو برف کی طرح ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہیے۔ گرم زہر کھانے والے کے لئے برف کا کھانا اور پچھو وغیرہ کے ڈنک مارنے کی حالت میں برف کا لگانا بڑے آرام و سکون کا سبب ہے۔ ہیضہ کی حالت میں مریض کے پیٹ پر برف رکھنا اس کی سب تکلیفوں کو ساکن کرتا ہے۔ جسم سے خون بہنے کی ہر صورت میں برف کھانا اور لگانا بہت فائدہ کرتا ہے۔ صفر ادنیٰ اور خونی درموں کے شروع میں ان پر برف لگانا بہت آرام کرتا ہے۔ اسی طرح سرسام کی حالت میں سر پر برف کا استعمال بہت ضروری ہے جنون میں بھی برف سر پر رکھنا اور کھانا بہت نفع کرتا ہے۔ وہابی بخار میں اس کا کھانا اور اوپر سے استعمال بہت ضروری اور مفید ہے اور تندرست آدمی اگر اس کا استعمال کرتا ہے تو امید ہے وہ وہابی بخار سے محفوظ رہے گا۔

امراض میں پیاس کی غیر معمولی شدت کا کوئی علاج بھی اس سے بہتر نہیں ہے گرمی اور خشکی سے جو کھانسی ہوتی ہے وہ برف کے ٹکڑے چوسنے سے فوراً ٹھہر جاتی ہے۔

## غذا سے علاج کی تفصیل

## ﴿آڑو﴾

### شناخت

ایک درخت کا پھل ہے۔ یہ شیریں اور چاشنی دار ہوتا ہے یہ تین وضع پر ہوتا ہے ایک لمبا دوسرا چپٹا اور تیسرا گول تینوں سبز قدرے سرخی دار ہوتے ہیں آڑو کی گٹھلی کی مینگ کڑوی ہوتی ہے اور بعض قسم ایسی بھی ہوتی ہیں جن کی مینگ کڑوی نہیں ہوتی مگر بد مزگی اور ہیک سے خالی نہیں ہوتی جس کی مینگ میٹھی ہوتی ہے وہ بہت شیریں ہوتا ہے رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔

آڑو میں کثرت رطوبت کی وجہ سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جس میں گودا زیادہ ہوتا ہے اس میں رطوبت بھی زیادہ ہوتی ہے اور معتدل المرارت ہوتا ہے لیکن پھکے آڑو میں قدرے قبض بھی ہوتا ہے۔ اس کا پیڑ نمناک مقامات پر پایا جاتا ہے بہتر وہ ہوتا ہے جو خوب پک گیا ہو اور پیڑ میں بہت دلوں رہا ہو، شیریں ہو۔ جو خوشبودار ہو، آڑو کا درخت معمولی اونچائی کا ہوتا ہے۔

پتے، پھول، گوند اور بیج تلخ ہوتے ہیں اس کے پتے گرنے سے پہلے سرخ ہو جایا کرتے ہیں اور اس میں پھول گلابی رنگ کے لگتے ہیں۔ پھول آنے کا موسم پوس سے بیسا کھ تک ہے پھول نہایت کثرت سے ہوتے ہیں آڑو کے جڑ کی چھال رنگت کے کام آتی ہے اس کی گٹھلی کی مینگ سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے جو کڑوے بادام کے تیل کی طرح ہوتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

### فوائد

مفرح ہے، پامختانہ نرمی سے لاتا ہے لیکن باوجود اس کے تھوڑا قابض ہے اسی طرح

سکھایا ہوا آڑو بھی قبض پیدا کرتا ہے۔ جریان مواد کو روکتا ہے اور قوت شہوانیہ کو حرکت میں لاتا ہے گرم و خشک بخارات کو روکتا ہے پیاس اور صفرا و خون کا غلبہ مٹاتا ہے دماغ کی گرمی زائل کرتا ہے۔ ایسے مزاجوں میں جس میں سودا ویت کی وجہ سے خشکی غالب ہو تری لاتا ہے خالص صفرا اور خون کی پتوں کو دفع کرتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے گرم و خشک مزاجوں میں بھوک اور اشتہات کو بڑھاتا ہے مگر نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے۔

گیلانی رقمطراز ہے کہ

”اس سے خون کم پیدا ہوتا ہے کیونکہ اس کی مائیت کا ارضیت کے ساتھ امتزاج بخوبی نہیں ہوتا ہے گرم و خشک مزاجوں کے بہت موافق ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔ شیخ فرماتے ہیں کہ پکا آڑو پاخانہ کھول کر لاتا ہے گرم معدہ کے مناسب ہے اور دھوپ سے جس کے جگر میں التهاب ہو گیا ہو اسے نافع ہے جس کی گٹھلی آسانی سے نکل جائے وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے جس کی گٹھلی گودے میں خوب چپکی ہوئی ہو اور رطوبت کم ہو وہ بہت غلیظ ہے معدے سے دیر میں تلے اترتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس کو کھانے پر نہ کھائیں تاکہ اس پر ٹھہر کر غذا کو فاسد نہ کر دے بلکہ کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تاکہ معدے کی گرمی اس سے مل جائے اور جلد ہضم کر دے۔“

شیخ کہتا ہے کہ

”اس کی رطوبت سے جو خون بنتا ہے وہ جلد سڑ جاتا ہے اس وجہ سے بدن میں بلغمی اور ام اور بلغمی پتیں پیدا ہو جاتی ہیں جیسا کہ زرد آلو سے ہوتا ہے حاصل کلام یہ ہے کہ آڑو گرم و خشک مزاج کے موافق اور سرد و تر مزاج والوں کو مضر ہے۔“

آڑو گرم ریاحوں کو دفع کرتا ہے لطافت بڑھاتا ہے خارش کو نافع ہے آڑو کے دو



گرام پھول اور گٹھلی کی بینک اسقاط حمل کو نافع ہے آڑو کی گٹھلی کی گری کاروغن کان کے درد اور بہرے پن کو مفید ہے آڑو کے پتوں کے پانی میں ایلوا گھس کا ناک میں ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پھل کارس لگانے سے دانتوں کی جڑ کا مرض دفع ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں اجوائن کا سفوف چھڑک کر پلانے سے احتسا کار یا حی درد مٹتا ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے کدو دانے مٹ جاتے ہیں۔ یادگار ذکائی میں لکھا ہے کہ آڑو کے اڑھائی پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ گھونٹ کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ جاتی رہتی ہے یہاں تک کہ مدقوق میں نافع ہے۔

## ﴿آش جو﴾

### شناخت

ایک غذا ہے جس کی تیاری اس طرح کی جاتی ہے کہ عمدہ جو کے تھلکے دور کر کے پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب پک جاتا ہے تب صاف کر کے اس کا پانی کام میں لاتے ہیں پانی میں جو کو ملنا نہیں چاہیے کیونکہ ملنے کے بعد آش جو نہیں رہتا بلکہ کشک جو بن جاتا ہے آب کے بارے میں شیخ فرماتے ہیں کہ بیس گنا ہونا چاہیے۔  
 عمدہ جو کی علامت یہ ہے کہ پکنے کے وقت پھٹ جائے اور جس پانی میں جو کو پکائیں وہ سرخ ہو جائے گلا سڑا نہیں ہونا چاہیے موٹا ہونا بھی عمدگی کی نشانی ہے صاحب ذخیرہ اور دوسرے استادوں نے کہا ہے کہ جب تک جو خوب نہ پک جائے آش جو استعمال کے قابل نہیں ہے اور پکاتے وقت پانی بھی کئی بار تبدیل کرتے رہیں۔ اگر ساتویں پانی کی جگہ یخنی ملائیں اور خوب جوش دیں یہاں تک کہ آش جو کا قوام مستوی ہو جائے گایہ آش جو مکھم کہلائے گا اور اگر جو کو مقرر کر کے بھون لیں پھر آش جو بنائیں تو اسے آش جو محض کہیں گے۔

### مزاج

سرد و تر

## فوائد

گرم امراض میں بہت نافع ہے سردی اور تری پیدا کرتا ہے اخلاط سوختہ میں نفخ پیدا کر کے ان کا استفراغ کرتا ہے معدے کا تنقیہ کرتا ہے بدن میں آسانی سے پہنچتا ہے لذیذ اور معتدل غذا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے باوجود ان خصائص کے اخلاط فاسدہ کو ہيجان میں نہیں لاتا اور معدے میں نفخ و گرانی پیدا نہیں کرتا۔ احشاکے مواد کو دھو ڈالتا ہے چلا پیدا کرتا ہے محلل اور مدہر ہے۔

بھنے ہوئے جو کے آتش جو میں یہ نفخ نہیں رہتی۔ آتش جو مواد باطن کو نکال دیتا ہے خون اور صفرا کی حدت کو توڑتا ہے اخلاط محترقہ کی تیزی کو تسکین دیتا ہے سخت و تیز بخاروں کے زور کو کم کرتا ہے اندرون حرارت کو بالکل تسکین دے دیتا ہے جگر کا الہاب اور سوزش دباتا ہے۔ سل، دق، ذات الجنب اور خشک کھانسی اور گرمی کے درد سر میں بہت نافع ہے۔ معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے اور صالح خلط پیدا کرتا ہے۔ حکیم شریف خاں لکھتے ہیں کہ

”اطبا کا اس پر اتفاق ہے کہ کوئی غذائے دوائی آتش جو کی طرح کثیر

المنافع نہیں اس میں دس باتیں جمع ہیں:

- ۱۔ مواد محترقہ کو نکال پھینکتا ہے۔
- ۲۔ معدہ کا تنقیہ کرتا ہے۔
- ۳۔ تمام بدن میں بہت جلد نفوذ کر جاتا ہے۔
- ۴۔ مزیدار ہے۔
- ۵۔ معتدل غذا ہے۔
- ۶۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔
- ۷۔ سرد ہے۔
- ۸۔ نفخ پیدا کرتا ہے۔
- ۹۔ اخلاط فاسدہ میں ہيجان پیدا نہیں کرتا ہے۔

۱۰۔ معدہ میں پھولتا نہیں ہے۔“

گیلانی نے لکھا ہے کہ

”امراض میں جو آتش بنانے کے لئے جو کو اس لئے لیا گیا ہے کہ جو خوبیاں اس میں ہیں وہ دوسرے غلے میں نہیں۔ وہ خوبیاں یہ ہیں۔ سردی تری اور جلا پیدا کرنا، نفخ نہ پیدا کرنا، معدے اور آنتوں سے جلد تپنے اتر جانا اور اپنے ہمراہ اخلاط محترقہ کو نکال دینا، پیاس بجھانا۔ تپ کی حرارت کا مقابلہ کرنا اور یہ دبلے آدمیوں اور سل کے بیماروں کے لئے بہت نافع ہے آتش جو سے سینے کی خشونت مٹتی ہے پھیپھڑے کا زخم بھی دور ہوتا ہے جس کے معدے میں استرخا ہوا سے آتش جو بہت مناسب ہے آتش جو معدے میں عمل برابر کرتا ہے اور اس سے بالکل نکل جاتا ہے اس میں ذرا نہیں چپکا اس لئے تپ کے مریضوں کے لئے مناسب ہے۔ کیونکہ اکثر اناج اور حریرے معدے میں جا کر تپ کی حرارت سے خشک ہو جاتے ہیں مگر آتش جو خشک نہیں ہوتا اور نہ نفخ و ریاح پیدا کرتا ہے البتہ بوڑھے اور سرد مزاج والوں کے معدے کے مناسب نہیں جب ایسے لوگ آتش جو استعمال کرتے ہیں تو نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔“

شیخ کہتا ہے کہ

”جو کے ستو سے آتش جو میں غذائیت زیادہ ہے آتش جو کھانے کے بعد اگر سکنج بین استعمال کریں تو جگر اور تپ کے امراض کو نفع دیتا ہے انجیر کے ساتھ پکایا ہوا آتش جو پرانے بلغمی بخاروں کو دفع کرتا ہے۔“

دید کہتے ہیں کہ

”جو کو چوگنا پانی میں اتنا جوش دیں کہ وہ گل جائے تو صاف کر کے کام میں لائیں یہ تشنگی دفع کرتا ہے۔ قابض ہے، پیاس بجھاتا ہے۔ تپ اور امراض مقعدہ کو دور کرتا ہے، نفخ پیدا کرتا ہے اور معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔“

## ﴿ آلو ﴾

### شناخت

آلو ایک ایسی کثیر الاستعمال ترکاری ہے کہ آج دنیا کا کوئی ملک اس کی افادیت سے انکار نہیں کر سکتا اور شاید دنیا کا کوئی بھی ملک ایسا نہ ہوگا جہاں بطور غذا مستعمل نہ ہو اس وقت آلو ہندوستان میں سب جگہ بویا جاتا ہے لیکن ایک زمانہ تھا کہ یہاں اس کا کوئی نام بھی نہیں جانتا تھا صرف سو برس ہی کے اندر یہ چیز اس ملک میں گھر گھر پائی جاتی ہے دوسرے ممالک میں آلو ہماری طرح بطور ترکاری کے استعمال نہیں کرتے بلکہ وہ اس کو بطور غذا گیہوں اور چاول کی مانند کھاتے ہیں آلو کا اصل وطن امریکہ ہے اور سترہویں صدی میں سردالٹریلے اس کو امریکہ سے انگلینڈ لائے تھے جس کے ڈیڑھ سو برس بعد یہ ہندوستان لایا گیا۔

مسٹر مکر جی ایف ایل ایس لکھتے ہیں کہ۔۔

”۹۲ء میں اول آلو ہندوستان میں آیا تھا اور یہاں اس نے اتنا فروغ حاصل کیا ہے کہ اس کے وطن میں جو اس کی حالت ہے وہ ہندوستان کے سامنے ماند پڑ گئی ہے۔ چھوٹی جڑیں بوئی جاتی ہیں اس کی روئیدگی کی بیل ہوتی ہے پتے چھوٹے چھوٹے پودینے کی طرح ہوتے ہیں اگر اس کی بیل کی شاخ کوزمین میں چھپا دیا جائے تو اس کی جڑ کے ہر تار میں آلو باقلا کے دانے کے برابر پیدا ہو کر تھوڑی سی مدت میں خوب بڑھ جاتا ہے۔ آلو ہی اس کا بیج ہے۔ لنکا شائر علاقہ انگلستان کے ایک زراعتی فارم میں ساڑھے پانچ سیر کا آلو پیدا ہوتا ہے۔“

### مزاج

گرم و خشک

### فوائد

اجزائے منی زائد پیدا کرتا ہے اور منی کو کاڑھا کرتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے اس میں



اشارچ بہت زائد مقدار میں پایا جاتا ہے اس لئے یہ لاغر اور کمزور لوگوں کے لئے زیادہ منافع بخش ہے، ترکاری اس کی لذیذ ہوتی ہے اور تقریباً کئی طرح سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے اور چونکہ یہ نفخ و ریاح پیدا کرتا ہے اس لئے باہ کو بھی حرکت میں لاتا ہے مقوی باہ ہے مٹانے کو قوت دیتا ہے اس کو پیس کر آنکھوں میں لگانا اس کو قوی کرتا ہے اور جالہ کو کاٹتا ہے قابض ہے اور سوداویت رکھتا ہے زیادہ کھانے سے سوداوی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

وید کہتے ہیں کہ آلو میٹھا اور ہضم ہونے میں ثقیل ہے اس کے کھانے سے براز یعنی پاخانہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور بدن میں سُستی پیدا ہوتی ہے پیشاب بڑھاتا ہے بادی اور ہضم پیدا کرتا ہے طاقت اور منی اور باہ بڑھاتا ہے سرخ بادے اور خون کے جوش کو مٹاتا ہے جس میں کہ قوت ہاضمہ ضعیف ہو وہ اگر اس سے زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو پیٹ پھول جاتا ہے، دیر ہضم ہے۔

کچا آلو پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے بہت آرام ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ آلو چھلکے سمیت نہیں استعمال کرنا چاہیے ایسیڈٹی پیدا کرتا ہے جس مریض کو ایسیڈٹی کی شکایت ہو اسے اُبلّا ہوا آلو چھیل کر استعمال کرانے سے ایسیڈٹی میں افاقہ ہوتا ہے۔

دنیا کی شاید پہلی ترکاری ہے جو ہر موسم میں ملتی ہے ہندوستان کا تو شاید کوئی ہی گھر ایسا ہو جہاں آلو نہ استعمال ہوتا ہو اور اسے لوگ ہر موسم میں استعمال کرتے ہیں۔

## ﴿آلو بخارا﴾

### شناخت

ایک درخت کا پھل ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے پرانا ہو کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے یہ پھل جنگلی اور بستانی دونوں قسم کا ہوتا ہے اہل تجربہ کا قول ہے کہ جس میں شیرینی ذرا بھی نہ ہو بلکہ جتنا ترش مزہ زیادہ ہو وہ قابض ہے شیخ کہتا ہے کہ

”بستانی سیاہ قوی ہے اور زرد سرخ سے قوی ہے۔“

بستانی کو شاہ آلو بھی کہتے ہیں ملک ارمن کا آلو بخارا سب سے میٹھا اور خوب دست آور ہوتا ہے آلوچہ جس کا رنگ زرد ہوتا ہے بہت نازک اور سب سے زیادہ سرد اور لطیف ہے اور سرخ میں سے ایک قسم کی بہت ترش ہوتی ہے جو اٹلی کے قائم مقام ہے حرارت کے بھانے مواد کے رفیق کرنے میں اس کو آلوئے کشتہ کہتے ہیں یہ قسم خشک ہو کر سیاہ و نیلی ہو جاتی ہے۔ بخارا کا آلو سب سے بڑھ کر ہے یہ قسم سوا خرا ساں کے اور جگہ نہیں ہوتی دوسری جگہ کے آلو اس کی برابری نہیں کر سکتے۔ اس کے بعد آلوئے سیاہ فارسی کا نمبر ہے یہ قسم عربی میں قلوب الرنج کے نام سے مشہور ہے۔

دمشق میں ایک قسم کا آلو ہوتا ہے جو قابض ہوتا ہے پہاڑی و جنگلی قسم کا آلو بہت چھوٹا و بہت ترش ہوتا ہے اور کبھی شیریں نہیں ہو سکتا یہ قابض ہوتا ہے درخت بھی اس کا بستانی کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ کتب طب میں جب مطلق آلو مذکور ہوتا ہے تو اس سے بخارا کا زرد رنگ آلو مراد ہوتا ہے جو تازگی کی حالت میں زرد کھربائی شفاف کھٹ مٹھا ثلث اور مزیدار ہوتا ہے۔

## مزاج

پکاشیریں سرد دوسرے درجہ کے پہلے مرتبہ میں اور اسی درجہ کے مرتبہ آخر میں۔

## فوائد

تر آلوئے بخارا ملائم جلاب ہے اسی لئے یہ ملینات میں داخل ہے آنتوں میں پھسلن کرتا ہے صفراوی اور خونی بخار کو از حد نافع ہے جوش خون کو بجھاتا ہے سرسام اور درد سر کو دور کرتا ہے پتوں اور متلی اور جی کی مالش کو دور کرتا ہے صفراوی تے کو دور کرتا ہے کھجلی کے مادے کو مٹاتا ہے ہر ایک مادے میں نفج پیدا کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے باجود ترشی کے برخلاف اٹلی وغیرہ اور ترشیوں کے کھانسی کو مضر نہیں شیریں میں تلین کی قوت زیادہ ہوتی ہے مگر ترش بھی اپنے قوت و تقطیع و تلطیف کے سبب سے اکثر دست آور ہوتا ہے کیونکہ ترش چیزیں جو مقطع اور ملطف ہوتی ہیں معدہ اور امعاء سے فضول دفع کرتی ہیں۔

اگر بالکل میٹھا ہو تو معدے کو ڈھیلا کر دیتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے البتہ ترش ایسا نہیں ہے اس لئے کہ اس میں غلیان کی وجہ سے مائیت کم ہوتی ہے اس لئے خشکی کی طرف مائل ہوتا ہے اور چونکہ آلو کی رطوبت مائی ہے اس لئے اس میں غذا بھی کم ہے اور جتنا زیادہ تر ہوتا ہے مائیت بھی اتنی زیادہ ہوتی ہے یہی وجہ سے خشک پھل دست کم لاتا ہے مگر غذائیت زیادہ دیتا ہے اور معدہ کو بھی کم ڈھیلا کرتا ہے۔

تپ صفراوی اور درد سر کے لئے کھانا کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہیے کھٹا اور کھٹ میٹھا آلو صفرا کے واسطے بہت مفید ہے میٹھا آلو کھانے سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے کیونکہ وہ معدے میں رطوبت مائی اور سردی پیدا کرتا ہے اس لئے سکج بین کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے خاص کر آلو کا گودا معدے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر گرم معدے والے کو نقصان نہیں پہنچاتا۔ آلو بخارا کی اصلاح کے لئے سرد مزاج والوں کے لئے شہد اور شراب دین آلو خام بھی معدہ گرم کے موافق ہے کیونکہ اس میں سردی اور قبض ہے۔

آلو سیاہ صفرا کا زیادہ دست آور ہے مگر اکثر ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ کھنا آلو بھی دست لاتا ہے آلو لزوجت اور رطوبت کی وجہ سے دست لاتا ہے اس لئے دستوں کے واسطے جتنا تر ملے استعمال کریں آلو کا دانہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے دست کم لاتا ہے کیونکہ اس میں مائیت کم ہوتی ہے کھانا کھانے سے پہلے آلو کھانا اس لئے مفید ہے کہ معدے کی حرارت اس کے ہضم کرنے کی زیادہ کوشش کرتی ہے۔

گرم مزاج والے کسی مصلح کے محتاج نہیں جب کہ سرد مزاج والوں کے لئے آلو کھانے میں معدے کی اصلاح کی ضرورت ہے۔ اس کو بھگو کر مل کر پینے سے گرمی کی کھانسی مٹی ہے اس کا پانی خون حیض اور پیشاب کا ادراک کرتا ہے اس کے درخت کے پتوں کا پانی شکم کے ہر قسم کے کیڑے مار ڈالتا ہے اس کے پھول چابنے سے مواد نازل رک جاتا اور سر پر پھول کا لیپ کرنا گرمی کے درد سر کو رفع کرتا ہے۔ ویدوں نے لکھا ہے کہ

”ملین مخفف بلغم و منی لیل بلغم و صفرا کو دفع کرنے والا ہاضم شیریں خوش

کنندہ ذائقہ ترش منہ کا صاف کرنے والا ہوتا ہے۔“

## ﴿آم﴾

### شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے آم ہندوستان کا خاص میوہ ہے۔ دوسری ولایت میں نہیں ملتا اور دنیا کے سب میوؤں کا نچوڑ ہے اس کا درخت ساٹھ ستر فٹ بڑا ہوتا ہے اس کا تنا سیدھا اور گولائی اس کی پندرہ فٹ ہوتی اس کے ماگھ سے جیٹھ تک چھ انچ سے نوانچ تک لمبے نوکدار پتے لگتے ہیں یہ پتے شروع میں لال ہوتے ہیں پھر گہرے ہرے رنگ کے ہو جاتے ہیں درخت پچاس ساٹھ برس تک پھیلتا ہے پھل اول میں سال بہ سال بہتر ہوتا ہے اور آخر میں بالعکس اور اس کے پتوں میں بھی اس کے پھل کی سی خوشبو آتی ہے اس میں کچھ پیلے رنگ کے خاص قسم کے خوشبودار لے پھولوں کے گچھے لگتے ہیں یہ پھول ماگھ سے چیت تک آتے ہیں۔

بیساکھ سے اساڑھ بلکہ اس سے بھی بعد تک پھل لگتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کی گٹھلی کی بینک میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پھل ابتدا میں بہت بکسا ہوتا ہے رفتہ رفتہ کھٹا پڑتا ہے بعد اس کے شیریں ہو جاتا ہے اس کے کچے پھل سے چٹنیاں، اچار اور مربہ وغیرہ تیار کیا جاتا ہے۔

گیلانی نے لکھا ہے کہ

”ہیمن اور افریقہ کے اطراف میں سوڈان کے شہروں کے پاس اور عمان کے جوانب میں جو آم پیدا ہوتا ہے وہ قد میں بڑے آلو بخارا اور اخروٹ اور سیب اور بڑی ناشپاتی کے ہوتا ہے اور درمیانی خربوزے کے برابر بھی ہوتا ہے بہتر آم شیریں شاداب بے ریشہ خوشبودار ہے قلمی سے تخمی زیادہ لطیف ہوتا ہے اس کے پتلا ہونے سے نفخ بھی کم پیدا کرتا ہے قلمی سے نفخ اور تخمیر زیادہ پیدا ہوتی ہے قلمی دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ یہ پھل ہندوستان کے سوا اور مقاموں میں بافراط نہیں ہوتا اور نہ ایسا



مزیدار ہوتا ہے جیسا کہ ہندوستانی، قلمی آم کا درخت چھوٹا اور جلد پھلتا ہے تنمی آم کا درخت لمبا اور دیر میں پھلتا ہے۔“

## مزاج

پکاشیریں آم گرم وتر

## فوائد

میٹھا آم اعضا ریسہ اروج، معدہ امعاء، مثانہ، گردہ، باہ، سانس لینے کے اعضا اور مری کو طاقت دیتا ہے بدن کا رنگ صاف کرتا ہے مصفی خون ہے دردیر، بواسیر، اسہال بواسیری، سکرینی، قونج، کھانسی اور حرارت صفر اور کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے بدن کی سستی مٹاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے خفقان کے لئے نافع ہے۔ حکیم علی نے شرح مفردات قانون میں لکھا ہے کہ

”اس میوے کی صورت سے گردے کے ساتھ بہت مشابہت ہے۔ میں سمجھا کہ گردے کو طاقت بخشنے کا اس لئے میں نے امراض گردہ میں استعمال کیا بہت مفید پایا یہاں تک کہ تپ دق میں بھی جو گردے کی مشارکت سے تنمی استعمال کرنے سے نفع ہوا اور تپ دق زائل ہو گئی۔“

کچا آم صفر کو تسکین دیتا بھوک پیدا کرتا ہے بلغمی و سوداوی مزاجوں کو مضر ہے سودا پیدا کرتا ہے گردے اور پیچھڑے اور باہ کو بھی نقصان پہنچاتا ہے شکر اس کی مصلح ہے انہ خام گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے اور بالخاصیت حمل کو گراتا ہے آم کا اچار صفر اوی مزاج کو مفید ہے بھوک بڑھاتا، ورم طحال کو نافع ہے آم کا مربہ دل اور معدے کو قوت دیتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا، خفقان دور کرتا، بواسیر کو نافع ہے۔ آم کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے بدن نہایت قوی ہو جاتا ہے تراش کر کھانے سے چونا اچھا ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”پکاشیریں آم دل کو خوش رکھتا، منہ کی بے مزگی کو دور کرتا، بدن کو فربہ

کرتا، باہ کو قوت دیتا، بلکہ تمام اعضا کو قوت پہنچاتا ہے۔ اجابت کھل کے آتی ہے بھوک خوب بڑھاتا ہے بدن کا رنگ نکھارتا ہے مگر بادی پیدا کرتا ہے جسے دست آتے ہوں اسے مضر ہے پکے آم کا رس رحم اور پھیپھڑے اور آنتوں میں سے خون کے جاری ہونے کو روکتا ہے کچے آم کو پیس کر آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کا درد بند ہوتا ہے۔ اچھور اور یخیدھے نمک کو پانی کے ساتھ پیس کر لپ کرنے سے داد مٹاتا ہے اس کا اچار کھانے سے تلی گھٹ جاتی ہے ایک سال پرانے اچار کا تیل لگانے سے گنچ دور ہوتا ہے۔“

## ﴿اخروٹ﴾

### شناخت

ایک درخت کا پھل ہے یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک اصلی دوسرا صحرائی۔ اصلی میں دو قسمیں ہیں ایک کا درخت بویا جاتا ہے اور دوسرا اپنے آپ لگتا ہے بوئے ہوئے کا چھلکا پتلا ہوتا ہے اس کو کاغذی اخروٹ کہتے ہیں اپنے آپ اگنے والے کا چھلکا موٹا ہے اس کا درخت ہمالیہ میں کشمیر سے لے کر منی پور تک اور دوسرے ملکوں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ درخت ایک سو فٹ سے ایک سو بیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔

اس پیڑ کی گولا کی بارہ فٹ سے اٹھائیس فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے گول اور کچھ کچھ لمبائی لیے ہوتے ہیں جن کی وضع سازج ہندی کے پتوں جیسی ہوتی ہے لکڑی سیاہی مائل بے ریشہ اور جو ہر دار ہوتی ہے اس کے پتے جاڑوں میں گر جاتے ہیں اور ماگھ کے مہینے سے چیت تک دوسرے پتے نکل آتے ہیں اس میں سفید پھولوں میں کچھ لگتے ہیں جن کی شکل مدن پھل کے پھولوں کی سی ہوتی ہے۔ یہ درخت جب تیس چالیس برس کا ہو جاتا ہے تب اس میں پھل آنے لگتے ہیں پھلوں کو اکٹھا کرنے کے تین مہینوں کے بعد ان میں سے تیل نکالا جاتا

ہے کیونکہ اس زمانہ تک اس میں دودھ کی طرح ایک رطوبت رہتی ہے بعد اس کے وہ جم کر مینگ بن جاتی ہے چیت بیساکھ میں اس کے پھول لگ جاتے ہیں اور اس ساڑھ آنے تک پھل پک جاتے ہیں۔

## مزاج

گرم دوسرے درجہ میں، خشک تیسرے درجہ میں۔

## فوائد

اس کی مینگ لطیف ہے اجابت خلاصہ لاتی ہے اعضا رینہ کو قوت پہنچاتی ہے خصوصاً دماغ کو قوت دیتی ہے حواس کو روشن کرتی ہے بوڑھوں کے موافق ہے تازہ کھانا چاہیے خون صالح پیدا کرتی ہے انزروت کے ساتھ معدے کے کیڑے نکالتی ہے چوٹ کے نشان پر تازہ مینگ کالیپ سداب اور شہد کے ساتھ بٹھے کے التوا کے لئے مفید ہے اس کی مینگ نہار منہ چاب کر داد پر لگانے سے جاتا رہتا ہے۔

اس کی مقشر مینگ بادام کی مینگ سے معدے کے زیادہ موافق ہے۔ پرانی مینگ معدے کے لئے ردی ہے خاص کر پرانا جلدی فاسد ہو جاتا ہے خلط صفر اوی اور دخانیت کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اخروٹ کی مینگ باہ اور حافظہ کو قوت دیتی ہے آتشک کی بیماریوں کو مفید ہے ریاح دور کرتی ہے مادہ ردی کو تحلیل کرتی ہے بد ہضمی کو مانع ہے بھنی ہوئی مینگ کھانسی کو فائدہ مند ہے۔

اس کو پین کر ناف پر لیپ کیا جائے تو مروڑ جاتی رہتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر پانچ روز تک پینے سے سر کا عقیقہ ہو جاتا ہے ذہن اور فکر میں تیزی آ جاتی ہے سر کے میں پرورش کی ہوئی مینگ ضعف معدے کے لئے تریاق کا حکم رکھتی ہیں بل اور دمعہ میں مفید ہے۔ اخروٹ کی پرانی مینگ کو چاب کر گوشہ چشم کے ناسور پر لگانا فائدہ مند ہے اخروٹ کی مینگ کو منہ پر ملنے سے منہ کا تشنج دور ہو جاتا ہے ساڑھ دس گرام اخروٹ کی مینگ ہموزن مضرنی کے ساتھ سات روز تک کھانے سے وجع الورك کو فائدہ ہوتا ہے انجیر خشک اور سداب اور نمک

کے ساتھ کھانے سے ہر قسم کے زہر کو نفع دیتی ہے خاص کر کسی زہر سے قبل اسے کھا لیا جائے تو زہر اثر انداز نہیں ہوتا ہے کیونکہ اخروٹ میں ایک قسم کی تریاقیت ہے۔

ابن زہر کہتا ہے کہ

”انجیر کے ساتھ کھانے سے زہر اثر نہیں کرتا اگر شہد نمک اور پیاز کے ساتھ دیوانے کتے کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں تو نفع دیتا ہے اخروٹ کی مینگ قابض نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی اس میں خشونت پائی جاتی ہے البتہ اس کے اندرونی چھلکے میں جو مینگ پر ہوتا ہے تھوڑا سا قبض ہے لیکن وہ بھون لینے سے زیادہ قابض ہو جاتا ہے۔“

علامہ گیلانی رقمطراز ہیں کہ

”اس درخت کے تمام اجزا میں قوت قابضہ پائی جاتی ہے اور اگر اخروٹ کے سب سے اوپر ہوئے چھلکے میں قبض ظاہر ہے اور تمام اجزا میں تلخی ہے پرانی مینگ میں قوت جلا قوی ہوتی ہے اس کی مینگ کڑوی جلدی ہو جاتی ہے۔“

## ﴿ادرک﴾

### شناخت

ایک جڑ ہے مزہ چڑہا ہوتا ہے زمین کے اندر پائی جاتی ہے تروتازہ کو ادرک اور خشک کو سونٹھ کہتے ہیں اس لئے اطباء سے زنجبیل رطب بولتے ہیں اور بعض نے سونٹھ کی قسم سے بتایا ہے اور بعض کے قول سے ظاہر ہے کہ سونٹھ سے غیر ہے بحالت تری مشابہ سونٹھ کے اور خشک ہونے پر اس کے مغائر ہوتی ہے اور تراپنے تک کامل ابخواس ہے خشک ہونے پر خفیف مگر یہ قول تحقیق کا محتاج ہے۔ کوہی ادرک زیادہ قوی ہوتی ہے۔ ادرک میں سے ڈالیاں نکلتی ہیں ہر ڈالی ہری اور سیدھی اور ہاتھ دو ہاتھ تک لمبی اور چھنگلیاں کے برابر پتلی ہوتی ہے جڑ کے قریب



اوپر کارنگ سرخ ہوتا ہے اس پر گنوں کے چوں کی طرح پتے لپٹے ہوتے ہیں جو گنوں کے چوں کی طرح ملائم اور بہت سبز ہوتے ہیں ہر پتہ بالشت دو بالشت لمبا اور اس سے چھوٹا بھی ہوتا ہے۔

## مزاج

گرم و گراں ہے۔

## فوائد

ادرک ملتین ہے دماغ کو گرم کرتی ہے ہاضم ہے اگر تحلیل غذا کے وقت کھائیں تو جلدی ہضم ہو جاتی ہے اور اگر کھانے سے قبل نمک لاہوری کے ساتھ کھائیں تو نفخ دور کر دیتی ہے ہاضمہ کو قوت دیتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے بھوک کو بڑھاتی ہے بلغم اور رطوبت معدہ کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر کی قوت کو بڑھاتی ہے اس کے رس میں شہد ملا کر چائنا بلغمی کھانسی کو مفید ہے اور ارد کی دال میں ڈالنا اس کی اصلاح کرتا ہے سرد مزاج والوں کے لئے بیحد مفید ہے وید کہتے ہیں کہ

”گرمی بدن کے موافق گرم ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے ورم اعضا سقوط اشتہا لاغری بلغم سینے کان اور ناک کے امراض کے لئے نافع ہے بواسیر گھٹیا اور استسقا کو دور کرتی ہے کھانسی دمہ ثقل سمع اور خروج مقعد کو مفید ہے مدر ہے دال الثعلب کو مفید ہے اور ام ریجی بارد اور پائے کے لئے بے حد مفید ہے اس کا مربہ سوٹھ کے مربہ سے زیادہ لذیذ ہوتا ہے اس میں بمقابلہ اس کے گرمی بھی کم ہے۔“

ادرک ساڑھے دس ماشہ پرانا گڑ ساڑھے سترہ ماشہ دونوں کو نہار منہ کئی دن استعمال کرنے سے بند آواز کھل جاتی ہے ادرک کا دوسیر پانی پاؤ بھر تل کے تیل میں ملا کر یہاں تک جوش دیں کہ پانی خشک ہو جائے اور روغن باقی رہ جائے تو اس کی مالش در دریا جی کے لئے اور جوڑوں کا درد اور جوڑوں کی سختی کے لئے سودمند ہے۔

کھانا کھانے سے پہلے ادراک کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے کھانے کی طرف سے نفرت اور اشتہا کا نہ ہونا موقوف ہو جاتا ہے۔ بعض کا بیان ہے کہ ادراک مضعف باہ ہے مگر یہ قول تحقیق طلب ہے کیونکہ سوٹھ مقوی باہ ہے اور وہ ادراک سے بنتی ہے تو پھر کیا وجہ کہ ادراک کے رس میں دودھ ملا کر سوٹھنے سے ماتھے کا درد اور دوسرے امراض دفع ہو جاتے ہیں ادراک کے رس میں شہد ملا کر چائے سے قوت ہاضمہ درستی پر آ جاتا ہے لیکن جس کا سبب صفرا ہو اس کے رس کی دو تین بوندیں آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کا درد دفع ہو جاتا ہے اس رس کو سوٹھ کھانے سے تپ کی بے ہوشی رفع ہو جاتی ہے۔

ادراک کے ٹکڑوں کو نمک میں لپیٹ کر دانت میں دبانے سے سردی کی وجہ سے جو دانتوں میں درد ہوتے ہیں جاتے رہتے ہیں ادراک تر پھلا اور گڑ کو اکٹھا کر کے دینے سے یرقان کو نفع ہوتا ہے اس کو نمک کے ساتھ کھانے سے ضعف اشتہا جاتا رہتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کے چٹانے سے دمہ کھانسی زکام اور بلغم مٹتے ہیں اس کے رس میں اجوائن کو پیس کر بدن پر مالش کرنے سے بادی کا درد دفع ہوتا ہے اس کے خالص رس میں پرانا گڑ ملا کر پلانے سے سب بدن کی سوجن اترتی ہے مگر اس کے استعمال کے وقت مریض کو بکری کا دودھ استعمال کرانا چاہیے۔

اس کا رس نیم گرم کر کے ٹپکانے سے کان کا بادی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کا اچار کھانے سے بھوک لگتی ہے غرض خلاصہ یہ ہے کہ ادراک اپنے اندر صد ہا خصوصیات لیے ہوئے ہے۔

## ﴿اروی﴾

### شناخت

یہ ایک قسم کی ترکاری ہے جس کو گھٹیا بھی کہتے ہیں یہ بھی جڑ ہے اس کی شاخیں ایک گز کے قریب لمبے پتے بڑے بڑے ڈھال کی طرح جن کے لب اندر کسی طرف ہوتے ہیں صاف اور چکنے کیلے کے چوں کی طرح اس کی جڑ کی لمبائی انگلی کے برابر کوئی چھوٹی بھی ہوتی

ہے ہندوستان میں یہ تین قسم کی بوئی جاتی ہے اور سفید دوسری سیاہ تیسری سرخ اگرچہ کتابوں میں سات قسم کا ذکر ہے مگر اس کی اور قسمیں دیکھنے میں نہیں آئیں جب اس کا پوست دور کیا جاتا ہے تو اندر سے سفید نکلتی ہے۔

اس کو گوشت کے ساتھ اور تہا بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کے پتے بھی کئی طرح سے مستعمل ہیں اس میں شوریت کے ساتھ قبض اور تیزی ہے جب اسکو کچا کھایا جاتا ہے تو یہ سب باتیں معلوم ہوتی ہیں اس کی رطوبت منہ اور زبان کو کاٹتی ہے جوش دینے سے یہ تیزی اور شوریت جاتی رہتی ہے یہ بوئی جاتی ہے اور خود رو جنگلی بھی ہوتی ہے جنگلی قسم مستعمل نہیں ہے کیونکہ اس میں حدت اور لزوجیت بہت ہوتی ہے ہر اردی میں شوریت اور چپ پایا جاتا ہے حلق میں خراش پیدا کرتی ہے پکانے سے حدت اور شوریت اور لزوجیت دور ہو جاتی ہے صحرائی کی پہلی قسم کی حدت اور شوریت اور لزوجیت جوش دینے اور پکانے سے بھی نہیں جاتی اس لئے لوگ اسے استعمال نہیں کرتے۔

## مزاج

سردی کی طرف مائل۔

## فوائد

مقوہ باہ ہے منی کو گاڑھا اور پیدا کرتی ہے گردے کے دبلے پن کو دور کرتی ہے کھانسی اور بوا سیر کو مفید ہے اور چونکہ اس میں لزوجیت ہے اس لئے معدے کو قوت دیتی ہے۔ بدن کو فرہ کرتی ہے اور بلغم بناتی ہے اور دودھ بھی پیدا کرتی ہے آنتوں کی خراش کے لئے مفید ہے سینے کی خشونت اور زخروں کے کھر درے پن کو مفید ہے۔ بولس رقمطراز ہے کہ ”پکی ہوئی اردی معدے کے لئے مفید ہے پیشاب آور ہے۔“

بعض نے لکھا ہے کہ

”وہ جلد ہضم ہو جاتی ہے آنتوں کے حج کو اور دستوں کو مٹاتی ہے اس کا

چھلکا دستوں کے بند کرنے میں معاون ہے استسقا کو مفید ہے لیکن جلد

ہضم ہونے کا قول درست معلوم نہیں ہوتا اس کو جوش دے کر پیس کر شہد ملا کر چوٹ اور درد کی جگہ باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے بالوں کو قوت دیتا ہے۔“

ویدوں نے سفید و سیاہ کے علیحدہ خواص و فوائد بتائے ہیں کہتے ہیں کہ ”سفید اروی ہاضم ہے اس کا مزہ شیریں مٹانے کی بیماری اور پیشاب کے فساد کو دور کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مار ڈالتی ہے طبیعت کو خوش رکھتی ہے منی پیدا کرتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے تمام جلدی امراض میں مفید ہے پرہیزی غذاؤں میں ہے اور سیاہ قسم بھوک گھٹاتی ہے ہضم کے وقت گراں ہے بادی بھی ہے ہضم پیدا کرتی ہے مصلح اس کا زیرہ سیاہ ہے امراض جلد اور صفرا کو مفید ہے آواز صاف کرتی ہے قوت گویائی بڑھاتی ہے قبض دور کرتی ہے پرہیز کے لئے خوب ہے اگر اس کو تھوڑا پانی میں مل کر گھڑی بھر رہنے دیں پھر صاف کر کے تین گھونٹ پی لیں مسہل اچھا خاصا ہے جب دست بند کرنا چاہیں تو پیروں کو سرد پانی میں رکھ دیں اس کے کچے پتوں میں سے رس نکال کر لگانے اور پلانے سے تمام رگوں میں سے خون کا ٹکنا بند ہو جاتا ہے اور کچھ دیر میں زخم بھر جاتا ہے سیاہ اروی کے پتے اور ان کی ڈنڈیوں سے رس نکال کے اس میں نمک ڈال کے لیپ کرنے سے گلٹیوں اور گانٹھوں کی سوجن جاتی رہتی ہے سیاہ اروی کا رس نکال کر لگانے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے اور نئے اگنے لگتے ہیں اس کا رس پلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے۔“

بھڑیا دوسرے زہر دار کیڑوں کے کاٹے ہوئے مقام پر اس کا رس لگانے سے زہر اتر جاتا ہے اور اس کا رس بوا سیر کے مریض کو استعمال کرانے سے بوا سیر دفع ہو جاتی ہے جگر میں جو خون جم جاتا ہے اس کو تحلیل کرنے کے لئے اس کا رس پلاتے ہیں۔



## ﴿اراروٹ﴾

### شناخت

یہ ایک درخت کی جڑ سے ملتا ہے جس کی پیدائش میں ہوتی ہے اب اس ملک ہندوستان میں بھی اس کی کاشت شروع ہوئی ہے ہر برس اس کے درخت کو مع جڑ اکھاڑ کر اچھی طرح پانی سے دھو کر پیس کر اور پانی میں گھول کر خوب اچھی طرح سے ہلاتے ہیں جو چیز سوت کی طرح بہتی ہے اسے نکال کر ڈال دیتے ہیں تب اس دودھ سے پانی کو لے کر نہایت باریک چھلنی سے چھان کر علیحدہ رکھ چھوڑتے ہیں جو چیز نیچے ته نشین ہو جاتی ہے اس کو چھان کر دھو کر خشک کرنے سے اراروٹ ملتا ہے یہ سفید سفوف ہوتا ہے ہاتھ میں ملنے سے ریت کے مانند معلوم ہوتا ہے بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔

### فوائد

نہایت ہلکی غذا ہے اکثر بچوں کے مرضوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ اور شکر کے ساتھ ملا کر پکا کر کھیر بنا کر دیتے ہیں اعضا کو نرم اور چکنا کرتا ہے مقوی ہے پیش و غیرہ میں عمدہ غذا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

## ﴿ارہر﴾

### شناخت

تالیف شریفی میں لکھا ہے کہ ”دلی میں ارہر کو توڑ بھی کہتے ہیں اور دوسرے مقاموں میں توڑ کو ارہر کی قسم سے جانتے ہیں جس کا درخت نکلاں ہوتا ہے ارہر کا درخت توڑ کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے ارہر کا درخت گز ڈھیر گز کے قریب یا اس سے بھی لंबا دیکھنے میں آیا ہے۔“

کہا جاتا ہے کہ

”ارہر تور سے مزید ارہے تور کو گنوں کے ساتھ بوتے ہیں تور کا دانہ بڑا اور

ارہر کا دانہ چھوٹا ہوتا ہے تور کی پیداوار بہ نسبت ارہر کے کم ہوتی ہے۔“

بعض لوگ جانتے ہیں کہ تور اور ارہر ایک ہی چیز ہے مگر تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ

دونوں میں فرق ہے تور کا درخت ڈیڑھ گز کے قدر بڑا ہوتا ہے اور ارہر کا اس سے بڑا ہوتا ہے

ارہر کو آخر خریف میں بوتے ہیں اور ربیع کے آغاز میں کاٹتے ہیں ارہر ملک دو آبہ میں بہت

کثرت سے پیدا ہوتی ہے تور کا مزہ ارہر سے بہتر ہوتا ہے ارہر کے دانے میں کسی قدر ہیک آتی

ہے جو بھاڑ میں بھون لینے سے جاتی رہتی ہے خاندیس کے ملک کی تور بہت مزیدار ہوتی ہے۔

## مزاج

سرد و خشک دوسرے درجہ میں

## فوائد

یونانی اطباء کی کتابوں میں لکھا ہے کہ

”پیٹ پھیلاتی ہے یعنی نفاخ ہوتی ہے دیر میں ہضم ہوتی ہے خون کم بنتا

ہے قبض پیدا کرتی ہے اور اس سے تبخیر ہوتی ہے صفراوی دست اور

ذرب کو نافع ہے بلغم اور خون کا فساد اس سے جاتا رہتا ہے صفرا کو دفع

کرتی ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے البتہ جن کو عادت ہو

انہیں استعمال کرنے سے نقصان نہیں ہوتا۔“

وید کہتے ہیں کہ

”ارہر قابض ہے فساد خون و صفرا و بلغم کو کھوتی ہے اور فساد زہر کو دور کرتی

ہے ذرا بکسی اور شیریں ہے بھوک بڑھاتی ہے پیشاب کے امراض میں

مفید ہے باہ کو دور کرتی ہے اس قے کو جو کھانے کے بعد ہوتی ہے دور

کرتی ہے قوت سامعہ کو قوت بخشی ہے تشنگی اور سارے بدن کی سوزش کو

زائل کرتی ہے قوت گویائی کو ترقی دیتی ہے یرقان اور سوء القیہ میں نفع بخشی ہے مقوی معدہ ہے اسے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں تو اس کی خشکی دور ہو جاتی ہے تور کی دال تپ کے لیے مفید ہے ارہر کی دال پانی میں پیس کر دن میں دو بار بالخورہ پر ضاد کریں اور دوسرے روز بالخورہ کو پرانے ایلے سے صاف کر کے تھوڑا سا گھی مل کر دھوپ میں بیٹھ جائیں تو اس طرح دو تین بار کرنے سے بال نکل آتے ہیں۔ ارہر کو پیس کر پانی میں ملا کر فتن پر ضاد کرنا مفید ہے ارہر کی دال زیادہ استعمال کرنے سے بصارت میں تاریکی آتی ہے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے بہت سے لوگوں کو موافق نہ آنے سے اس سے ان کے دل پر گرمی ہو جاتی ہے اس کی پھلی اور پتوں کو پیس کر اور گرم کر کے پستان پر لیپ کرنے سے دودھ کی حرکت اور جوش بند ہو جاتا ہے اس کے کچے پتوں کو چبانے سے منوین کو نفع ہوتا ہے اور پھولے ہوئے مسوڑھے بیٹھ جاتے ہیں اس کے پتوں کے رس سے کلیاں کرنے سے نسیان مٹتا ہے اور اس کے پتوں کا رس پلانے سے انیم کا زہر اترتا ہے دود اور اس کے رس کو سونگھنے سے آدھاسیسی دفع ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے رس کو کچھ گرم کر کے یا اس کی دال کو پانی میں بھگو کے اس پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے زخروں اور گلے کا ورم چلا جاتا ہے اس کی بھوسی چلم میں بھر کر حقہ پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے اس کو پانی میں پیس کر لگانے سے بچوں کے بڑے خبیث چھوٹے ہو جاتے ہیں اس کے درخت کی جڑ کو پانی میں گھس کر آنکھ میں لگانے سے جالا کٹتا ہے ارہر کے پتے جوش و بے کزلی کرنے اور پتوں کو دانتوں کے تلے دابنے سے دانتوں کے درد کو بہت تسکین ملتی ہے۔“

غرض کی دال اور مع پورا درخت بہت ہی منافع بخش ہے جن کے ہر عضو کی علیحدہ

علیحدہ افادیت ہے۔

## ﴿ اُرد ﴾

### شناخت

ارد دو قسم کے ہوتے ہیں ایک کالے جو موسم برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں اور ساون بھادوں میں پکتے ہیں۔ دوسرے ہرے رنگ کے جن کو پچیا ارد کہتے ہیں یہ بھی اسی طرح بوئے جاتے ہیں اور آسوج کا رنگ میں پکتے ہیں کچے اردوں کو کبھی کہیں بسنت کے موسم میں بوتے ہیں یعنی ماگھ میں اور بیساگھ میں کاٹتے ہیں۔

سو تولہ اردوں میں ۵۶ تولہ میدہ دو سوا دو تولہ تیل نکلتا ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں تر۔

### فوائد

ارد چکنا ہضم ہونے میں بھاری ہے نفاخ ہے رس اور کیلوس کا مزہ شیریں ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دافع ریاح ہے قوت بڑھاتا ہے حافظ صحت ہے اعضا کو قوی کرتا ہے بلغم اور صفرا پیدا کرتا ہے منی اور دودھ پیدا کرتا ہے چربی بڑھاتا ہے تراوٹ لاتا ہے مغز کو طاقت دیتا ہے بادی کے مرضوں کو مٹاتا ہے مادے کو پیشاب سے جدا کرتا ہے اور لقوہ میں فائدہ مند ہے سانس کی تنگی کے لئے نافع ہے۔ ارٹھ کی جڑ کی چھال کے ساتھ اردوں کو ابال کر پلانے سے گھٹیا دفع ہوتی ہے ایک رتی سفید گھونچی کے سفوف کو اردوں کے جو شاندرے کے ساتھ پلانے سے اعصاب میں طاقت آ جاتی ہے۔

حکیم شریف خاں نے اس کو باد گولہ اور قونج اور دوسرے بادی امراض کے خلاف قیاس اور بالعکس سمجھا ہے کیونکہ ارد مولد ریاح ہے اگر تازہ پتیں کر برص کے داغوں پر لگایا جائے اور چند روز اس کا استعمال جاری رکھیں تو بہت مفید ہے اور اگر اس کے آٹے کو پانی میں پیس کر اور گوندھ کر سر پر ضاؤ کریں نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کی دال پانی میں ابال کر بالوں پر ملنے سے



بال عمدہ اور کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اردوں کو بطور غذا استعمال کرنے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے ان کو پانی میں پیس کر ہر قسم کا جریان منی جاتا رہتا ہے اس کا حلوہ منی کو بھی گاڑھا کرتا ہے۔

اردوں کا آٹا پانی میں گوندھ لیں اور تھوڑا سا نمک بھی اس میں ملائیں اس کی روٹی بنا کر توڑے پر ایک طرف سے پکائیں دوسری طرف سے کچی رہے ادھر تل کا تیل یا روغن گل ملیں اور جس عضو میں داد ہوتا ہو اس پر باندھیں اگر نمک کے ساتھ سوٹھ شامل کر دیں اور بھی قوی ہو جاتی ہے یہ روٹی ہر گلہ کے درد کے لئے نہایت نفع بخش ہے اور بیل کی جڑ کو جوش دے کر پلانے سے ہڈیوں کا درد دفع ہو جاتا ہے۔ جن پھوڑوں میں درد ہو ان پر ارد کا پلٹس باندھنا چاہیے اس کی دال پکا کر کھانے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے صفاوی ورم پر اردوں کو پکا کر ضاد کریں پیسے کے دنوں میں بنگال کے لوگ ارد کی دال کھانا اچھا سمجھتے ہیں کیونکہ وہ اس کو ٹھنڈی اور جلد ہضم ہونے والی مانتے ہیں حالانکہ اس کے ثقیل ہونے میں اہل فن کا اتفاق ہے لیکن یہ اپنے اپنے ملک کی رسم ہے ارد کے آٹے کے بڑے تل کے مکھن کے ساتھ کھانے سے سات دن میں ہادی کا مرض دور ہو جاتا ہے تروتازہ اردوں کو کچل کر رس نکال کر سحوط کرانے سے اوبہا ہک روگ دفع ہو جاتا ہے ان کو چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں پینے سے بھگی بند ہو جاتی ہے۔

غرض یہ کہ حاصل کلام یہ کہ ارد کی دال دوسری دالوں کی طرح تقریباً تمام ملکوں میں مستعمل ہے اور یہ غذائی اور دوائی دونوں طرح سے استعمال کی جاتی ہے۔

## ﴿السی﴾

### شناخت

السی کے پودے کی ساق پتلی اور قریب ایک ہاتھ کی لمبی، پھول لا جو ردی ہوتا ہے اس کی گھنڈی جس میں بیج ہوتے ہیں چنے کے دانے کے برابر ہوتی ہے اس میں بیج بھرے ہوئے ہوتے ہیں بیج چکنے ہوتے ہیں بعض کا رنگ زردی دیز کی مائل اور بعض کا سرخی مائل اور

بعض کا سیاہی مائل اور بعض کا سفید ہوتا ہے اس پودے کی چھال سے ایران وغیرہ میں کپڑے بنتے ہیں اور کپڑے کو کتاں کہتے ہیں جب مطلق السی بولتے ہیں تو بیج مراد ہوتے ہیں۔ گیلانی کہتے ہیں کہ

”طبیعیوں کی یہ عادت پڑ گئی ہے کہ جب مطلق بزر بولتے ہیں تو بزر کتاں یعنی السی مراد ہوتی ہے بعد اس کے یہ اصطلاح مقرر کر لی ہے کہ جب مطلق بزر بولیں تو اس سے السی کا تیل مراد ہوتی ہے بہتر وہ بیج ہیں جو تازہ اور بھاری اور موٹے ہوں۔“

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم و خشک۔

## فوائد

السی کا کپڑا پہننا حرارت کو دور کرتا ہے پسینہ کم کرتا ہے خارش اور ورم سخت کو بہت نافع ہے اس میں جوئیں کم پڑتی ہیں۔ شریف نے لکھا ہے کہ

”اگر یہ چاہیں کہ بدن دبلا ہو جائے تو جاڑوں میں کتاں کا کورا کپڑا بغیر دھلا ہوا پہنیں اور گرمیوں میں کورا پہنیں۔“

اس کا پودا دماغ کا سدہ کھوتا ہے زکام کو بے حد نفع بخش ہے دھواں خرابی رحم کی اصلاح کرتا ہے اس کو جلا کر راکھ تازہ زخموں پر چھڑکنے سے خون بند ہو جاتا ہے سوزش اور درد بھی بند ہو جاتے ہیں زخموں میں اس کا کپڑا بھرنا مفید ہے زخم کو بھر دیتا ہے اس کا پھول مفرح و مقوی دل ہے اس کے بیجوں کا لعوق بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے اور سینے کی رطوبت پاک کرتا ہے اس کے بیج قبض رفع کرتے ہیں اور سینے کو جلا دیتے ہیں اور ورم کو تحلیل کرتے ہیں گردے اور مثانے کے زخم بھرتے ہیں پیشاب آور ہیں قوت باہ بڑھاتے ہیں مغلاظ منی میں مثانے اور گردے کی پتھری توڑ کر نکال دیتے ہیں۔

تخم کتاں پیس کر دو چند مصری یا شہد کے ساتھ قوام میں ملا کر چائے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے تخم کتاں میں رطوبت فضیلہ ضرور ہے خاص کر تازہ اسی میں اسی وجہ سے نفخ پیدا کرتے ہیں ان کے لیپ سے جھائیں اور داد جاتے رہتے ہیں ناخنوں میں خشکی آ جائے اور پھٹنے اور چھلکے اترنے لگیں تو ان کو پیس کر شہد کے ساتھ لگانا چاہیے صحت کاملہ ہوگی اسے پیس کر تل کے تیل میں ملا کر لگانے سے ہر قسم کے ورم کو نفع دیتے ہیں درد اور سوزش دفع ہو جاتی ہے گرم پانی میں پیس کر درد سردائی کے لئے لگانا مفید ہے تین بار لگانے سے بالکل جاتا رہتا ہے سر کے درد اور گنج کو دفع کرتا ہے۔

اس کی دھونی سے گرم زکام جاتا رہتا ہے ناک کا سدھ کھل جاتا ہے اس کا لعاب آنکھ میں ٹپکانے اور لیپ کرنے سے اس کی سرخی دفع ہو جاتی ہے ان کا استعمال تھوک میں خون آنے کو روکتا ہے تر کھانسی کو مفید ہے روغن گل ملا کر حقہ کرنے سے آنتوں کے پھوڑوں کو بہت نفع ہوتا ہے ان کا لعاب روغن کے ساتھ پینے سے بھی گردے اور مثانے اور رحم کے زخموں کو نفع پہنچاتا ہے ہر روز سوا دو ماشہ اسی کے بیج کھانے سے آنتوں کا درد جاتا رہتا ہے پیشاب اور پسینہ اور دودھ اور حیض جاری ہو جاتا ہے قبض رفع ہو جاتا ہے منی بڑھتی ہے گردے اور مثانے کے زخم اور پھوڑے کو نفع پہنچاتا ہے لیکن پیشاب جاری کرنے کے بارے میں ان کی طاقت ضعیف ہے البتہ بھوننے سے طاقت آ جاتی ہے اس لئے کہ قبض شکم ہو کر مثانے کی طرف رطوبات رجوع ہو جاتے ہیں۔

ایک تولہ اسی کے بیج پانی میں جوش دے کر پیس لیں اور پی لیں کئی دن ایسا کرنے سے مثانے کی پتھری خارج ہو جاتی ہے اور اگر اسے کاٹ کر تھوڑی سی کالی مرچوں کے ساتھ شہد میں چاٹا کریں تو باہ کو بے حد فائدہ ہوتا ہے کیسی بھی کمزوری ہو جاتی رہتی ہے اور تنہا بھی پونے دو ماشہ روز کھانے سے منی بڑھتی ہے ان میں عجیب خوبی ہے کہ سرد اور گرم دونوں قسم کے ورموں کو خواہ وہ اعضائے ظاہری میں ہوں یا باطنی میں تحلیل کرتے ہیں ڈاکٹر اسی کے بیجوں کا جو شانہ کھانسی اور زکام اور دستوں اور پیش میں مفید بتاتے ہیں اور اس کی کھلی کی پلٹس بناتے ہیں۔

## ﴿ امل بید ﴾

### شناخت

یہ ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے نارنج سے بہت کچھ مشابہت رکھتا ہے بڑے لیموں کی قسم سے ہے اس کا چھلکا زرد اور پتلا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک نہایت ترش یہاں تک کہ اگر اس میں سوئی چھوئی جائے تو دو ایک دن میں گل جاتی ہے۔ دوسرا کم ترش بعض اس کو بڑی قسم کا کاغذی لیموں خیال کرتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

### فوائد

اکثر امراض قلب میں مفید پایا جاتا ہے امل بید صفرا کو دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے باؤ گولہ کو دور کرتا ہے صفراؤ بلغم و فساد خون کو دفع کرتا ہے جوش خون کو بجھاتا ہے پیٹ کے درد کو بے حد مفید ہے بواسیر و استسقا کو نفع بخش ہے درم طحال کو تحلیل کرتا ہے اس کے پتوں اور پھلوں اور پوست کا سفوف سرعت انزال کو اور عورت و مرد کے جریان منی کو مٹاتا ہے امل بید کے پتے قابض ہوتے ہیں۔ اس کی کونہل کو گھونٹ کر پینے سے سوزاک جاتا رہتا ہے ہندوستان کے آدمی امل بید کی بہت ترش قسم میں اجوائن اور سیاہ مرچ اور دار قفل اور سوٹھ اور ہڑا اور نمک کا سفوف بھر کر خشک کر لیتے ہیں۔ اس کی طبیعت گرم ہوتی ہے بہت ہاضم ہوتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے پانچا نہ اس سے صاف اور ملائم ہوتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے قونج ریجی کو دفع کرتا ہے پیٹ کے درد کو مٹاتا ہے۔ بواسیر کو نفع پہنچاتا ہے بلغم کو دفع کرتا ہے ریا حوں کو تحلیل کرتا ہے تلی کے درم کو نفع بخش ہے۔ استسقا کو دفع کرتا ہے اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اگر اجوائن اور نمک لاہوری سات بار اس کے عرق میں خوب تر کر کے سکھالیا جائے تو اکثر بادی و شکسی امراض کو فائدہ پہنچاتا ہے اس کی شرکت لیموں کے ساتھ چورن میں بہت مفید ہے۔



## ﴿امروہ﴾

### شناخت

ایک درخت کا مشہور پھل ہے ہندوستان میں جا بجا پیدا ہوتا ہے اوپر سے سفید اندر سے سفید یا سرخ خام بکسا پختہ شیریں یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے اس کا درخت چھوٹا ہوتا ہے یہ پانچ سات برس کا ہونے کے بعد پھلتا ہے اور بعض اس سے بھی جلدی، جب درخت پرانا ہو جاتا ہے تو پھل کم اور چھوٹے آنے لگتے ہیں اگر اس کے تنے کو کاٹ ڈالا جائے تو پھر شاخیں نکل کر ایک دو سال میں پھل آنے لگتے ہیں اس کی لکڑی بے ریشہ ہونے کی وجہ سے عمارت کے کام میں نہیں آتی ہے۔

### مزاج

گرم و تر پہلے درجہ میں

### فوائد

نہایت فرحت بخش پھل ہے دل کو قوت دیتا ہے ابتدا میں پانچ خانہ کھول کر لاتا ہے اس کے بعد قبض پیدا کرتا ہے مگر غذا کے بعد کھائیں تو قبض رفع کرتا ہے اور غذا سے قبل کھانے سے قبض پیدا کرتا ہے مدربول ہے بواسیر خونی کے لئے بے حد نافع ہے پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے کہا جاتا ہے کہ دستوں کو روکتا ہے خاص کر جب کہ تھلکے اور بیجوں کے ساتھ کھائیں اور گدرا پھل زیادہ قابض ہوتا ہے۔ حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ

”بکسا امروہ مقوی معدہ اور قابض شکم ہے اس کی کثرت مراقبوں کے لئے مضر ہے سرد و تر مزاجوں اور قویٰ کے مریضوں کو مضر ہے درد سر پیدا کرتا ہے نزلے کو اخلاط ساکنہ کو حرکت دیتا ہے نفخ اور قراقر اور ریاح پیدا کرتا ہے اس کی کثرت مضر ہے نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔“

وید کہتے ہیں کہ

”صفر اور بلغم لزوج کو دور کرتا ہے دل کو خوش رکھتا ہے بدن کو گرم کرتا ہے کم قوتی کو دور کرتا ہے کھانسی کو نافع ہے تپ صفر اوی کو درد شکم کو نافع ہے قے جو غذا کے بعد ہوتی ہے، دافع کرتا ہے مگر اس بیان میں بعض باتیں تجربہ کے خلاف معلوم ہوتی ہیں کچا مرد آگ میں بھلبھلا کر کھانے سے کھانسی کو مفید ہے اور یہ ایک گھریلو دوا ہے۔“

وید اس کے کچے پھل کو قابض مانتے ہیں کہ کچے پھل کے کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کی جڑ کی چھال بھی قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لئے اس کی سوا تولہ جڑ کی چھال کو پندرہ تولہ پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی رہ جائے تو چھ چھ ماشہ کی مقدار میں دن میں دو تین بار پلانا چاہیے کیسے ہی پرانے دست آرہے ہوں بند ہو جاتے ہیں اس کے پتے جڑ اور پھل سے کچھ کم قابض ہوتے ہیں اس کے پتوں کو جوش کر کے اس سے غرارہ کرنے سے منہ کا ورم دفع ہو جاتا ہے سوڑھے اور ملتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں دانتوں کے درد کو تسکین ہوتی ہے پیسے والے کو اس کے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کی چھال یا کچے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں جس کو کانچ نکلنے کا عارضہ ہو اس کی کانچ پر اس کی جڑ کی چھال کا یا تمام جڑ کا گاڑھا کیا ہوا جو شانہ لپ کرنا چاہیے۔ حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ

”اس کی بو طبیعت کے منافر ہے مگر یہ درست نہیں اس لئے کہ امرود بہت خوشبودار پھل ہے۔ بعض آدمی سو گھننے کے لئے اکثر ہاتھ میں رکھتے ہیں غرض یہ کہ حاصل کلام یہ امرود ایک بہترین، غذائے دوائی ہے اور قریب قریب ہر ملک میں مستعمل ہے۔“



شناخت

ہندوستان کے ایک مشہور درخت کا پھل ہے اس کے پیر کی اونچائی اکثر ۸۰ فٹ

تک ہوتی ہے اور گولائی ۲۵ فٹ کی ہوتی ہے اس کے پتے ایک انچ لمبے چوتھائی انچ چوڑے ان کی لمبائی کے دونوں طرف کے کنارے گول ہوتے ہیں اور پت جھڑ میں نہیں گرتے ہیں اس کے پیلے رنگ کے لال لال چھینٹے دار پھول لگتے ہیں اس کا پھل چپٹا اور آٹھ انچ تک لمبا ہوتا ہے برسات کے موسم میں پکتے ہیں اس درخت میں بھورے رنگ کا گوند لگتا ہے اس کے پتوں میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے۔

اس کے ۱۰۰ اتولہ بیجوں میں سے بیس تولہ تیل نکلتا ہے وہ گاڑھا اور کھویا کے رنگ کا ہوتا ہے اس میں بو اور مزہ نہیں ہوتا ہے اس کے پھل کا گودا دواً مستعمل ہے ذائقہ شیریں چاشنی دار اور بعض درخت کا پھل بالکل ترش جس کو شکر میں رکھتے ہیں تاکہ بگڑنے نہ پائے پکے ہوئے پھل میں رطوبت چپکتی ہوئی ہے یہی جمی رطوبت کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پتلی ہوتی ہے مزہ کھٹا اور بکسا ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر سفید اور باریک پوست ہوتا ہے جس کے اندر بیج موجود رہتے ہیں جن کا رنگ سرخی سیاہی مائل ہوتا ہے اور سخت اور چمکدار اور چکنے ہوتے ہیں گول اور چپٹے ہوتے ہیں اگر اوپر کا چھلکا اُتار دیا جائے تو بیجوں کے اندر سے سفید مینگ نکلتی ہے جس کی دو پھانکیں ہوتی ہیں ہر بیج علیحدہ علیحدہ گرہ میں ہوتا ہے۔ اُلی کے درخت کے پتے اور پھول بھی ترش ہی ہوتے ہیں۔

اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

۱۔ سرخ رنگ خاص کر کچی اُلی نہایت ہی سرخ ہوتی ہے یہ قسم کم ہے اور لطیف زیادہ ہے اس کا مربہ تیار کرتے ہیں یہ گجرات میں ہوتی ہے اور دوسرے ممالک میں کم ہوتی ہے۔

۲۔ سرخ کمرنگ تیرگی مائل یہ خامی میں سفید ہوتی ہے اس کے بیج بڑے ہوتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ ملک شام کی اُلی اچھی ہوتی ہے جس میں خوشبو اور شیرینی ہوتی ہے بعض کہتے ہیں کہ سب سے عمدہ اُلی جو تازہ ہو اور ترش ہو دکن کے آدمی اسے زیادہ فائدہ مند مانتے ہیں اور بہت کھاتے ہیں سیلون کی اُلی نہایت خوش وضع آلوچے کی شکل کی ہوتی ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک

## فوائد

آلو بخارا سے زیادہ لطیف ہے آنتوں اور معدے پر اس کا بوجھ آلو بخارا سے کم ہوتا ہے اور آلو بخارا سے اس کی رطوبت بھی کم ہے دل اور معدے کو قوت دیتی ہے صفر اکو اور جلی ہوئی خلطوں کو دستوں کی راہ نکالتی ہے ملائم جلاب ہے حموضات میں سوائے اس کے اور کوئی مسہل نہیں ہے جن کی مالش اور صفاوی اور پیاس اور تپ گرم اور بے چینی اور غشی کو دفع کرتی ہے جوش خون کو نافع ہے خفقان گرم کو مٹاتی ہے دوران سر کو مفید ہے اس کا غرہ خناق کے لئے اور کلیاں گرمی سے منہ آنے کو نافع ہے املی کو پانی میں بہت نہ ملنا چاہیے کیونکہ زیادہ ملنے سے سرہ اور تے اور متلی اور طبیعت کو نفرت پیدا کرتی ہے بلکہ آب ذلال لیں اگر دل پر گرمی ہو تو اس کے پینے سے زائل ہو جاتی ہے اگر تے کی کثرت سے معدہ ڈھیلا ہو جائے تو اس کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے۔

املی کا بیج قابض ہے اس کی میٹک کا کھانا امساک کے لئے نافع ہے اس کی کوئیل کو پانی میں پیس کر پینا گرمی کو رفع کرتا ہے تپ صفاوی اور سوزاک کے لئے بھی کوئیل نافع ہے اس کے پھول قابض اور مسکن ہیں بواسیر خونی کو فائدہ دیتے ہیں املی کے بیجوں کے چھلکے کوٹ چھان کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر ایک ایک گولی تین چار روز تک کھانے سے خون بواسیر بند ہو جاتا ہے۔ مولی کھا لینے کے بعد املی کی کوئیل کھانے سے بدبودار ڈکاریں نہیں آتیں مگر تحقیق نہیں ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”اس کے درخت کا سایہ معتر ہے بیماریاں پیدا کرتا ہے اس کے درخت کے نیچے بہت عرصہ تک کپڑا پڑا رہنے سے گل جاتا ہے۔ برسات میں اس کے سائے میں رہنا بہت معتر ہے اس کے پھول پکا کر کھانے سے



بلغم دفع ہو جاتا ہے اہلی بھوک پیدا کرتی ہے مگر صفر اڑھاتی ہے پکی اہلی  
ملین ہے معدے کی گرانی دور کرتی ہے لوکی سمیت کو دور کرتی پھولوں کی  
پلٹس سے آنکھ کی سوجن جاتی رہتی ہے۔“

## ﴿امڑہ﴾

### شناخت

اس کے درخت ہندوستان میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے ہیں اور اپنے آپ بھی  
اُگتے ہیں یہ درخت پچیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کے تنے کی گولائی چار فٹ تک ہوتی ہے اس  
کے پتے شاخ کے دونوں طرف برابر لگتے رہتے ہیں پکنے پر ہرے اور چمکدار ہو جاتے ہیں اور  
ان کو ملنے سے ایک خاص طرح کی بو آتی ہے یہ پتے چھوٹے چھوٹے نرم اور باریک ہوتے  
ہیں پہلے اس میں پھول لگتے ہیں اس میں آم کی بور کی طرح بورا آتا ہے اور پھل کندوری کی طرح  
چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں ان کے چھلکے پر پیسے اور کالے داغ ہوتے ہیں چھلکوں کے پاس کا  
ودا بہت ہٹا ہوتا ہے اور گھٹلی کے پاس کا گودا بہت میٹھا ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ  
”پھل : بے تک کچا ہوتا ہے سبز ترش اور تھوڑا تلخ ہوتا ہے اور جتنا پکتا  
جاتا ہے چیت میں اس کے پھول لگتے ہیں اور جاڑوں کے شروع میں  
اس کے پھل پکتے ہیں اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند لگتا ہے پتوں  
کا مزہ ترش اور نہایت بکسا ہوتا ہے پھول بھی ترش مزہ ہوتے ہیں  
کونپلوں اور پھلوں کو پکا کر کھاتے ہیں پھلی میں ڈالنے سے نہایت خوش  
ذائقہ معلوم ہوتے ہیں امڑے کا درخت بنگال میں کثرت سے ہوتا  
ہے۔“

### مزاج

سرد و سرے درجہ میں، خشک پہلے درجہ میں۔

## فوائد

امڑہ صفراوی دستوں کو نافع ہے اور صفراوی بیماریوں کو کھوتا ہے گرم مزاج والوں کے موافق ہے اس کے پھل کی میٹک کھلانے سے وہ ضعف ہاضمہ دفع ہو جاتا ہے جو صفرا کی وجہ سے ہوتا ہے پتوں کا سفوف اور چھال کا جو شانہ دستوں میں اگر آٹول آتی ہے تو اسے دینے سے فائدہ ہوتا ہے اس کا گوند دوا کی تیزی کو کم کرنے کے لئے اس میں ملایا جاتا ہے اگر کان میں بادی کی وجہ سے درد ہو تو اس کے پتوں کا رس باہر کی طرف لگانا چاہیے اور اندر بھی ڈالنا چاہیے اس کے پھل کو پیس کر زہر میں بجھے ہوئے تیر کے زخم پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے زہر کو اتارنے کے لئے سوکھایا تر و تازہ پھل کھلاتے ہیں۔ اگر اس کا پھل نہ ملے تو اس کی جگہ پھٹکری کام میں لاتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بدن پر کے ایسے زخموں کو کیسی چیزیں فائدہ پہنچاتی ہیں۔ مسوڑھوں کا درد دور کرنے کے لئے اس کے پھل کو جوش دے کر مل کر چھان کر یا سرد پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر یا گرم پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر اس سے کلیاں کرانا چاہیے اس کے پھل کی چٹنی بنائی جاتی ہے اس کا کچا پھل کھانے کے کام آتا ہے اس کی گٹھلی کی میٹک خون حیض بند کرتی ہے اس پھل کے زیادہ کھانے سے بدن میں خراش پیدا ہوتی ہے۔

بعض وید کہتے ہیں کہ

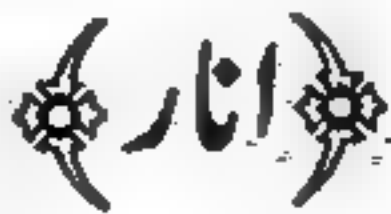
”دودھ بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے بھوک زیادہ کرتا ہے۔“

بعض ویدوں کی کتابوں میں لکھا ہے کہ امڑے کا پھل صفرا پیدا کرتا ہے۔

اس کے درخت کی دوتولہ چھال پیس کر بکری کے دودھ کے ساتھ کھانا تین روز تک

مرض اہوہ کو مٹاتا ہے اور ایسے مریض کے سر اور ہتھیلی اور تلوؤں پر بھی ملتے ہیں اہوہ ایک مرض

ہے جو بنگال میں پیدا ہوتا ہے ناک میں پھنسی پیدا ہو کر بہت درد اور تیز تپ ہوتی ہے۔



## شناخت

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہندوستان میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے

ہیں بعض درخت بیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کی گولائی تین چار فٹ کی ہوتی ہے اس کی چھال کچھ پیلی یا گہرے بھورے رنگ کی ہوتی ہے ماگھ اور پھاگن میں اس کے نئے پتے نکلتے ہیں اس کے پتے ٹہنیوں کے آمنے سامنے لگتے ہیں کچھ لمبے نوکدار اور کچھ زردی مائل لال ہوتے ہیں اس کے پھول ایک ایک جگہ دو دو لگتے ہیں انا کی درمیانی لکیر دو سے ساڑھے تین انچ لمبی ہوتی ہے اس کے دانے لال نوکدار اور کسی کسی کے سفید ہوتے ہیں کسی کسی کے دانوں میں گٹھلی ہوتی ہے اور کسی کسی میں بالکل نہیں ہوتی عمدہ وہ ہے جس میں گٹھلی نہ ہو اسے بیدانہ کہتے ہیں۔

کابلی انار سب ملکوں کے اناروں سے بہتر ہوتا ہے اور اس سے اتر اہوا انار پٹنہ کا ہے یہ انار بھی اچھوں میں گنا جاتا ہے اگرچہ اس کے سب موسموں میں پھول لگتے ہیں مگر چیت بیساکھ میں بہت لگتے ہیں اسارٹھ سے بھادوں تک پھل پکتے ہیں مگر یہ قاعدہ ہر ملک کے لئے عام نہیں ہے سب سے بہتر وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو۔

## مزاج

اعتدال کے ساتھ سرد تر پہلے درجہ میں۔

## فوائد

بسبب حرارت لطیف یا رطوبت کے ملین شکم ہے اور بسبب کمی ارضیت کے لطیف ہے اس کا شربت اور آب شراب کے خمار کو اتارتا ہے خفقان گرم کو مٹاتا ہے گرم مزاج والے آدمی کے فم معدہ کی جلا کرتا ہے پس بخارات جو خفقان پیدا ہونے کا موجب ہوتے ہیں، زائل ہو جاتے ہیں جس کو شراب نوشی کی وجہ سے تپ آنے لگے اس کے لئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں، دل اور جگر کو قوت دیتا ہے استقار یقان اور تلی اور دروسینہ اور گرم کھانسی کو مفید ہے صالح خون پیدا کرتا ہے صالح الکھوس قلیل الغذا ہے نفاخ بھی ہے اسی لئے گرم مزاج والوں میں اس کے کھانے سے نعوذ بڑھاتا ہے آواز صاف کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے اور پیاس لگاتا ہے سینے اور حلق کی خشونت دفع کر کے نرمی پیدا کرتا ہے۔

انار زیادہ استعمال کرنے سے غذا میں فساد پیدا ہوتا ہے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے مگر بیدانہ انار معدے کے موافق ہے کیونکہ اس میں تھوڑا سا قبض ہے اس کو ہمیشہ کھانے سے رنگ کی سفیدی اور زردی جاتی رہتی ہے معدے کے ضعف اور سردی کی وجہ سے جو ہونٹ سفید ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی بھی اس کے ہمیشہ استعمال میں رکھنے سے مٹ جاتی ہے جگر کی ریاہ کو تحلیل کرتا ہے اگر انار کے دانوں کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں یہاں تک رکھیں کہ گاڑھا ہو جائے پھر آنکھ میں لگائیں تو روشنی بڑھ جاتی ہے بینائی کو قوت دیتا ہے اور یہ جتنا پرانا ہو بہتر ہے۔

انار کے دانوں کے پانی کو کسی تانبے کے برتن میں اتنا جوش دیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ پھر آنکھ میں لگائیں تو خارش اور سلاق کو نفع پہنچائے بینائی بڑھ جائے۔ انار شیریں کو شراب میں جوش دیں پھر سب کو پیس کر کان پر ضا د کریں تو درم کو بے حد نفع پہنچے انار اگر غذا سے پہلے کھایا جائے تو بہتر ہے مگر جب دست آرہے ہوں تو پہلے نہ کھائیں یا متلی اور تے معلوم ہوتی ہو اور گرم مزاج والا غذا کے بعد انار کھائے تو معدے سے غذا جلد نیچے اتر جاتی ہے اس کے ستو صفراوی دست بند کرتے ہیں اس کے دانوں کا پانی منہ میں رکھنے سے اور اس کے غرغره کرنے سے منو وان اور حلق کا ورم جاتا رہتا ہے نہار منہ اس کا پانی پینے سے معدے کی حرارت مٹ جاتی ہے اس کے دانوں کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے خراب زخموں کو نفع پہنچاتا ہے اور داخل کے لئے یہ پیپ بہت منید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”انار شیریں کا پانی صفرا کی اصلاح کرتا ہے دل و جگر کو قوت دیتا ہے بلغم و باہ کو دفع کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا تازہ رس شہد اور تسکین دینے والا ہوتا ہے۔“



شناخت

ایک درخت کا میوہ ہے ولایتی اور ہندی بستانی اور جنگلی اور پہاڑی اور ہر ایک



نرو مادہ اور رنگ و سرخ و سیاہ و شیریں ہوتا ہے شاخوں سے ملا ہوا ہوتا ہے درخت اس کا پھلتا ہے مگر پھولتا نہیں بر خلاف اور درختوں کے جب مطلق انجیر بولتے ہیں تو پھل مراد ہوتی ہے یہیں پر بستانی کا ذکر کیا جاتا ہے ملک شام کا انجیر سیاہ اور بہت بڑا ہوتا ہے جس انجیر میں گودا زیادہ ہوا سے شاہ انجیر بولتے ہیں عمدہ وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو اور بہت شیریں ہو۔ شیخ کے نزدیک بہتر وہ ہے جس کا چھلکا سفید ہو اور پھٹ گیا ہو پھر سرخ پھر سیاہ اور بہت پکا ہوا ہو بالاتفاق افضل ہے عمدہ شیریں و شاداب ہے سفید و سرخ کھانے کے واسطے اور سیاہ دوا کے واسطے مناسب ہے۔

بعض کہتے ہیں کہ سفید سب سے زیادہ ضعیف ہے۔ انجیر کا بونے سے پھل چوتھے برس میں پھلتا ہے اس کے دو پھل آتے ہیں پہلا اساڑھ اور ساون میں دوسرا پوس اور ماگھ میں آتا ہے یہ بیس برس تک پھلتا ہے اور بعد اس کے سوکھ جاتا ہے۔

## مزاج

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

## فوائد

تازہ لطافت پیدا کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے جلا کرتا ہے نفج اور تلبین پیدا کرتا ہے دست آور ہے جگر کو قوت دیتا ہے تلی کے درم کو دور کرتا ہے سینے کے درد کو نافع ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بلغمی کھانسی اور بخار کو دور کرتا ہے مرگی، فالج، خفقان، دمہ اور اکثر امراض بلغمی کو نفع پہنچاتا ہے۔ تازہ انجیر میں مائیت زیادہ ہوتی ہے اور دوائیت کم اور خون اس سے زیادہ پیدا ہوتا ہے اتنا کسی دوسرے پھل سے پیدا نہیں ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ اس میں باوجود مائیت کے ارضیت کثرت سے ہے اور اس کا جو ہر اعضا جو ہر کے مناسب ہے لیکن نفخ اور صفر پیدا کرتا ہے اگر امراض کی وجہ سے رنگ فاسد ہو جائے تو اس کے کھانے سے درست ہو جاتا ہے سرلیح الغذا ہے معدے اور بدن میں جلد نفوذ کر جاتا ہے۔

بدن کو قوی کرتا ہے انجیر تر و خشک مرگی کو مفید ہے سینے کے موافق ہے سینے کی متلی مٹاتا

ہے اور علق کی خشونت کو بھی دفع کرتا ہے گردے اور مثانے کو نافع ہے پیشاب اگر قطرہ قطرہ آتا ہو یا تنگی سے آتا ہو تو دونوں کو نفع دیتا ہے ترانجیر سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بلکہ کسی قدر قوت اسہال رکھتا ہے رحم کی سختی اور درم دور کرتا ہے حرارت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے بالخاصیت قوت غضبی کو توڑتا ہے دل میں سردی پیدا کرتا ہے۔

خفقان کو نافع ہے اور ربو کو بھی مفید ہے اور ام میں نفع پیدا کرتا ہے اس کو نہار منہ کھانا بہت مفید ہے غذا کے راستے کھول دیتا ہے خاص کر جب کہ اخروٹ اور بادام کے ساتھ کھایا جائے اخروٹ کے ساتھ زیادہ نافع ہے قوت باہ پیدا کرتا ہے صفرادور کرتا ہے۔ اطباء نے اس میں اختلاف کیا ہے کہ خون جو انجیر سے بنتا ہے وہ اچھا ہے یا خراب، بعض کہتے ہیں کہ خراب ہوتا ہے اس لئے کہ جویں پیدا کرتا ہے مگر اس دلیل پر یہ اعتراض وارد ہوتا ہے کہ جوؤں کا پیدا ہونا خون کی خرابی کی وجہ سے نہیں بلکہ اس لئے ہے کہ خراب فضلہ کو بدن کے چمڑے کی طرف خارج کرتا ہے اسی لئے پسینہ بھی لاتا ہے اور پسینہ لانے کے بعد کرب پیدا کرنے والی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

پس جو لوگ اس بات کے قائل ہیں کہ اس سے عمدہ خون پیدا ہوتا ہے وہ اس دلیل کو باطل کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خراب فضلہ کے جلد کی طرف آ جانے سے جویں پیدا ہوتی ہیں نہ انجیر کے پیدا کیے ہوئے خون کی وجہ سے۔ دید کہتے ہیں کہ

”انجیر سے بدن اور چہرے کا رنگ نکھرتا ہے تپ اور سوزش کو دفع کرتا ہے بدن میں گوشت زیادہ کرتا ہے حواس خمسہ کو روشن کرتا ہے صفراد خون اور باد کا فساد مٹاتا ہے تازہ پھل کھانے سے خون بنتا ہے۔“

## انڈا

### شناخت

جب مطلق انڈا بولا جاتا ہے تو مرغی کے انڈے سے مراد ہوتی ہے بہتر انڈا وہ ہوتا ہے جو بڑا ہو اور اسی دن مرغی نے دیا ہو اس لئے کہ اس کو ہوا فاسد کرتی ہے خاص کر موسم ربيع کی

حرارت میں اگر نمک میں رکھیں تو فاسد نہیں ہوتا مرغی کا انڈا تمام انڈوں سے افضل ہوتا ہے انڈے کی زردی تمام اجزاء سے بہتر ہوتی ہے تیز چکور شیر اور لولے کا انڈا مرغی کے انڈے کی طرح ہوتا ہے۔

جالینوس نے انڈے کو نیم پخت کرنے کے واسطے ایک حد مقرر کی ہے کہ انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور سو عدد تک شمار کریں اس طرح انڈا نیم پخت ہو جاتا ہے اگر سرد پانی میں رکھ کر ابالیں تو تین سو عدد تک شمار کریں اس طرح نیم پخت ہو جاتا ہے بہت زیادہ ابالنے سے بہ خوبی ہضم نہیں ہوتا ہے۔

## مزاج

زردی گرمی کی طرف مائل درجہ اول میں اور سفیدی درجہ دوم میں سرد تر ہے۔

## فوائد

نیم برشت زردی صالح الکیموس کثیر الغذا اور قلیل فضلہ والی ہے دل و دماغ و بدن و باہ کو قوت دیتی ہے گرم نزلات کو سینے پر گرنے سے روکتی ہے سینہ اور معدہ اور آنت اور مثانہ کی خشونت اور قرحہ گردہ و مثانہ و کھانسی کو مفید ہے منہ سے خون آنے کو روکتی ہے جس کسی کا خون زیادہ نکلا ہو یا فضلہ کی وجہ سے ضعف پیدا ہوا ہو اسے تقویت دیتی ہے سوداوی مزاج کو موافق ہے کچی زردی کھانا آواز کو صاف کرتا ہے مثانہ کی سوزش دور کرتا ہے زردی کو سفید کے ساتھ ملا کر کھانا گرم مزاج کو موافق ہے انڈے کی سفیدی بھی مقوی ہے دیر ہضم ہے اور جو خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ لمبز اور کم کم ہوتا ہے۔

شیخ الرییس نے ادویہ قلبیہ میں کہا ہے کہ

”اگرچہ انڈا دل کی دواؤں میں داخل نہیں ہے لیکن اس میں شک نہیں

کہ اس کو دل کی تقویت پہنچانے میں بڑی مداخلت ہے اور میری مراد

زردی سے ہے اس میں تین باتیں جمع ہیں:

خون جلدی بن جاتی ہے۔

۲۔ فضلہ اس میں بہت کم ہوتا ہے۔

۳۔ اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ اس خون کے قبیل سے ہوتا ہے جو دل کی غذا بنتا ہے۔

پس انڈے کی زردی ایک ایسی اعلیٰ درجہ کی چیز ہے جس سے ایسا خون پیدا ہوتا ہے جو تحلیل شدہ جوہر روح کی تلافی کرتا ہے۔ یعنی ہوئی زردی میں قبض ہوتا ہے اور جو بہت بستہ ہو جائے وہ دیر میں ہضم ہوتی ہے مگر خون اس سے زیادہ بنتا ہے روغن زیتون میں تلاء انڈا دوسرے تمام تیلوں سے تلے ہوئے انڈے سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ روغن زیتون میں تلنے سے زیادہ ثقیل نہیں ہوتا۔ دارچینی وغیرہ کے ساتھ انڈا کھانا مقوی باہ ہے۔ انڈے کا حلوہ باہ کو طاقت دیتا ہے خون عمدہ پیدا کرتا ہے۔ انڈے کی زردی تین عدد پیاز کا پانی زردی کے برابر درک کا پانی پیاز کے پانی سے آدھا سب کو پیس کر باہم ملا اور بھون کر ثعلب مصری تین ماشہ دارچینی لونگ الاچھی دانہ سفید ہر ایک ڈیڑھ ماشہ ملا کر ذرا سا نمک چھڑک کر چند روز تک صبح کو کھایا جائے تو باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے جھانیں اور منہ کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں موم روغن یا روغن بنفشہ کے ساتھ اس کی زردی لگانے سے ورم اور پٹھے ملائم ہو جاتے ہیں اس کی سفیدی کے لگانے سے دھوپ کی وجہ سے رنگ سیاہ نہیں ہو سکتا اور اگر سیاہ ہو گیا ہو تو سیاہی دور ہو جاتی ہے نیم برشت انڈا بچوں کو بہت مفید ہے اور دودھ کا کام دیتا ہے اس کا ضاد آنکھ کے درد اور مقعد کی گرمی اور گرم پانی سے جلنے کے واسطے فائدہ مند ہے انڈے کی سفیدی جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے چھال نہیں پڑتا۔ تازہ چھلکے پیس کر بقدر سات ماشہ کھانا باہ کو ہیجان میں لاتا ہے۔ شہد اور سرکہ میں ملا کر لیپ کرنا ورموں کو تحلیل کرتا ہے اس کو باریک پیس کر زخموں پر چھڑکنا خون کو بند کرتا ہے۔



شناخت

مشہور و معروف میوہ ہے اس کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جنگلی، پہاڑی، بستانی اور



گول لمبا اور چھوٹا بڑا اور سفید سرخ سیاہ اور گرمی و سردی کا سرخ قسم کو بغداد میں جبلی کہتے ہیں اس میں شیرینی کم اور یکساں زیادہ ہوتا ہے چھلکا موٹا ہوتا ہے دیر ہاضم ہے نفاخ ہے مگر بکے پن کی وجہ سے معدے کو قوت دیتا ہے لیکن اصل میں دو قسم اور دو رنگ کے زیادہ ہوتے ہیں ایک سفید اور دوسرا سیاہ ایک گول اور دوسرا لمبا بہتر وہ ہے جو گرمی کے موسم کا ہو اور شاداب ہو دانہ بڑا ہو پوست اس کا پتلا اور گٹھلی چھوٹی ہو اور دانے اس کے مقدار میں برابر ہوں سفید انگور سیاہ انگور سے بہتر ہے بلکہ سرخ سے بھی سفید بہتر ہوتا ہے۔

شارح قانون کہتا ہے کہ

”جس انگور کا چھلکا پتلا ہو اور رطوبت زیادہ ہو اس کو توڑ کر جلد کھالیں تاکہ خراب نہ ہو جاوے اور مزہ بگڑ نہ جائے اور جس کا چھلکا موٹا ہو اس کو توڑ کر چند روز رکھ کر کھائیں اور پانی چوس کر پھوک پھینک دیں تاکہ ریاح اور نفخ کم پیدا کرے۔ شمس انگور کا نام رازقی ہے یہ بہت شیریں اور لطیف ہوتا ہے اس میں گٹھلی نہیں ہوتی۔“

ابن ماسویہ نے کہا ہے کہ

”انگور تمام میوؤں سے زیادہ افضل اور معتدل ہوتا ہے بہتر وہ ہے کہ درخت پر پورا پک جائے اور پک کر درخت پر کئی دن تک لٹکا رہے تاکہ وہ رطوبت فضیلہ جو پانی سے لیتا ہے تحلیل ہو جائے اور مرجھا جاوے اس کو اس طرح کھائیں کہ پہلا کھانا ہضم ہو چکا ہو اور دوسرے کا وقت آگیا ہو۔“

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد

پکا ہوا انگور جلد ہضم ہو جاتا ہے اور جلد معدے کے منہ میں سے اتر کے اس کے تفر

میں پہنچ جاتا ہے کثیر الغذا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے اور مصفی خون بھی ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے سوداوی مواد کو دور کرتا ہے جلے ہوئے مواد کو دور کرتا ہے سینے اور پیچھے پڑے کی اصلاح کرتا ہے تمام میوؤں سے عمدہ غذائیت اور خون پیدا کرتا ہے۔ بہتر ہے منضج ہے جلا کرتا ہے سینے اور پیچھے پڑے کے موافق ہے بیٹھا انگور بالخاصیت شہوت جماع کو بڑھاتا ہے مدر بول ہے پکے انگور میں کچے انگور سے ضرر کم ہے اگر انگور ہضم نہ ہو تو اس کی غذا خام رہتی ہے انگور سالم سے بہ نسبت اس کے نچوڑے ہوئے پانی سے زیادہ بنتا ہے انگور شیریں اور تازہ ملین شکم ہے مگر تشنگی پیدا کرتا ہے اور جن کا مزاج گرم ہے ان کے مزاج میں اس سے گرمی بڑھ جاتی ہے اگر اس کے اوپر کوئی شربت یا سکنجبین چاٹ لی جائے یا کوئی گھٹی غذا کھالی جائے یا انار ترش کے دانے کھا لئے جائیں تو ایسا نہیں ہوتا۔

جس انگور میں کھٹ مٹھا پن ہوتا ہے وہ گرمی نہیں پیدا کرتا ایسا انگور معدے کے لئے مناسب ہے معدے میں فاسد بھی نہیں ہوتا ہے جیسا کہ دوسرے پھل فاسد ہو جاتے ہیں اس کو کھانے سے جس کسی کا پیٹ پھول جاتا ہو اس کو چاہیے کہ اس کا چھلکا تھوک دیا کرے اسے کچا انگور بھی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے پھر بھی پیٹ پھلائے تو اوپر سے زیرہ یا کوئی دوسری ہاضم چیز کھالی جائے۔ اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ پنڈ کھجور کے خون سے بہتر ہوتا ہے۔

بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ

”انگور سے جو خون بنتا ہے اس میں انجیر کے خون کی طرح خراب کم ہوتی ہے اور اسی کی طرح کثرت سے بنتا ہے اگرچہ اتنا نہیں بنتا جتنا انجیر سے بنتا ہے انگور کا رس آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی کھجلی بھی جاتی رہتی ہے۔“

دید کہتے ہیں کہ

”انگور کی بیل کی لکڑی کی راکھ کو پانی میں گھول کر پینے سے مٹانے میں پتھری کا پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے اس راکھ سے لیپ کرنے اور پلانے سے خسیوں کی بادی کی سو جن تحلیل ہو جاتی ہے اور اس کے لیپ وغیرہ

سے بواسیر کے مسوں کو بھی نفع پہنچتا ہے بسنت کے موسم میں اس کی کاٹی ہوئی ٹہنیوں میں سے ایک قسم کا مد لگتا ہے جو جلدی بدن کے امراض کے علا جوں میں کام آتا ہے اور دکھتی ہوئی آنکھ پر بھی لگایا جاتا ہے غرض یہ کہ انگور میں بیحد نفع بخش فوائد ہیں۔“

## ﴿انتاس﴾

### شناخت

ایک پھل ہے جو موسم برسات میں پکتا ہے بنگال اور روہیل کھنڈ میں کثرت سے ہوتا ہے اس کا پودا دوسرے بڑے بڑے درختوں کے سایہ تلے لگایا جاتا ہے اس کا رنگ خامی میں اوپر سے ہرا ہوتا ہے اور جب پک جاتا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اندر سے زرد ہوتا ہے پھل کے اوپر خانے خانے ہوتے ہیں ان خانوں کے آس پاس تھوڑا سا پوست نازک ہوتا ہے اور ہر خانہ میں پوست قریب چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جن کا رنگ زرد تیرہ ہوتا ہے اس میں نمکین اور جلا پیدا کرنے والی رطوبت ہوتی ہے یہ پھل خوشبودار ہوتا ہے گول طولانی ہوتا ہے دو قسم کا ہوتا ہے:

۱۔ ایک چھوٹا لیموں کے برابر یہ اندر سے شیریں خوشبودار اور خوش ذائقہ۔

۲۔ دوسرا بڑا مزے میں کھٹ مٹھا کچا یا تھوڑا پکا ہوا ترش ہوتا ہے اس میں رطوبت بہ نسبت اول کے زیادہ ہوتی ہے۔

اس پھل کے دونوں سروں پر چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں۔ پیر پونجی کے پہاڑ پر جیسا انتاس ہوتا ہے ویسا انتاس دوسری جگہ نہیں ہوتا ہے اس پہاڑ پر کثرت سے کوئلے اور کھیل کے درختوں کے نیچے سائے میں پھلتا ہے جس پھل میں ترشی ہو وہ نمک کے ساتھ مزہ دار معلوم ہوتا ہے لیکن شیریں ہو تو قند و شکر کے ملائے کی حاجت نہیں ہوتی۔

### مزاج

سرد و تر دوسرے درجہ میں۔

## فوائد

فرحت پیدا کرتا ہے دل اور جگر اور دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے خفقان کو دفع کرتا ہے صفراوی گرمی کو تسکین دیتا ہے غم کو دفع کرتا ہے رنگ کو نکھارتا ہے لاغر کو فربہ کرتا ہے کمزور کو قوت بخشتا ہے اس کے سونگھنے سے بھی دماغ میں قوت آتی ہے مربہ اور شربت اس کا عمدہ اور لطیف ہوتا ہے انتاس ضعف معدہ اور ضعف قلب کو مفید ہے پیاس بجھاتا ہے اخلاط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔

خراب خون کو درست کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے تپ کے تمام امراض کو تسکین دیتا ہے قلق اور اضطراب کو دور کرتا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے اس کے پانی کی کلی منہ کے جوش کو دور کرتی ہے۔ دید کہتے ہیں کہ

”انتاس مزیدار اور سبک ہے بے مزگی دور کرتا ہے منی اور بھوک بڑھاتا ہے صفرا اور بلغم لزج کو دفع کرتا ہے اور ہر قسم کے پیشاب کے فساد کو مٹاتا ہے نہار منہ نہ استعمال کرنا چاہیے کیونکہ صفرا بن جاتا ہے اس کے پکے پھل کے رس کو پینے سے صفرا بڑھتا ہے اور اس کا رس مسوڑھوں کے مرض کو مٹاتا ہے اس کے رس کو پچکاری کے ذریعہ سے بدن کی کھال میں پہنچانے سے زہر کا سا اثر پیدا ہوتا ہے تپ میں اس رس کے پینے سے پیٹ کی گرمی مٹتی ہے اور پسینہ بھی آتا ہے مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا ادراہ ہوتا ہے اور دل خوش ہو جاتا ہے پھل کو بہت زیادہ کھانے سے رحم سکڑ جاتا ہے خون حیض بند ہو جائے تو ایک پھل روز استعمال میں رکھیں فائدہ ہوتا ہے انتاس کا مربہ لطافت پیدا کرتا ہے۔ پکے پھل کا رس یرقان میں مفید ہے کچا انتاس بسبب اس کے کہ اس میں تیز رطوبت ہوتی ہے منہ اور حلق میں خراش ڈالتا ہے لیکن اگر اس کو خوب پیٹ بھر کر کھالیں اور اس دن کھانا نہ کھائیں تو پیٹ کے کیڑے



مر جاتے ہیں اور اس کا سارا مادہ نکل جاتا ہے کچے پھل کھانے سے عورتوں کی آنول نکل جاتی ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے بھی پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پتوں کے رس کو شکر کے ساتھ دینے سے بھکی بند ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے سفید حصے کے تازہ رس کو شکر کے ساتھ دینے سے دست آتے ہیں اور پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس پھل کے رس کو پلانے سے خون حیض جو بے وقت بند ہو جاتا ہے وہ دوبارہ جاری ہو جاتا ہے اس کی جڑ آشوب چشم اور دستوں کو بھی نفع دیتی ہے۔“  
غرض یہ کہ انناس ایک بہترین پھل ہے۔

## ﴿اونٹنی کا دودھ﴾

### شناخت

سب دودھوں میں لطیف اور زیادہ رقیق ہوتا ہے اس میں چکنائی بہ نسبت دوسرے دودھوں کے کم ہوتی ہے اور جو کچھ ہے بھی اس کو مائیت کے ساتھ اتنا سخت استخراج حاصل ہے کہ کسی طرح مائیت سے جدا نہیں ہو سکتی اس کے دودھ کا مکھن نہیں نکالا جاسکتا اسی وجہ سے اس کی طبیعت خشکی کی طرف مائل ہے اس کا ذائقہ تھوڑا کھارا پن لئے ہوتا ہے جس اونٹنی کو بیائے ہوئے ابھی چالیس دن نہ گزرے ہوں یا بہت دنوں کی بیائی ہو اس کا دودھ استعمال نہ کرنا چاہیے۔

### مزاج

گرم بہ مائل خشکی

### فوائد

چونکہ اس کے مزے میں شوریت ہے اور چکنائی کم ہے اس لئے معدے میں کھنکھار

کم جمتا ہے یہ سیدہ جگر کی تنقیح کرتا ہے استسقا کو نفع پہنچاتا ہے جلا کرتا ہے میٹج و مملل ہے باہ کو قوت دیتا ہے مادے کو معتدل قوام کرتا ہے جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے اور ام باطن کو تحلیل کرتا ہے قے اور دھانس کو مفید ہے ورم طحال اور بواسیر کو نفع دیتا ہے شکر کے ساتھ پینے سے ضیق النفس و ربو کو فائدہ دیتا ہے۔ جگر کی خشکی دور کرتا ہے شکرے ساتھ بدن کو قوت بھی دیتا ہے۔

بشرے کو صفر کرتا ہے بدن کو طاقت پہنچاتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اگر ارٹھی کے تیل کے ساتھ مالش کریں تو ورم کو تحلیل کر دیتا ہے معدے میں نفخ اور درد پیدا کرتا ہے معدے سے جلدی تلے اتر جاتا ہے۔ مگر بہ نسبت دوسرے دودھوں کے اس سے غذا کم حاصل ہوتی ہے بعض نے لکھا ہے کہ

”پیاس لگاتا ہے استسقا کے لئے بہت نافع ہے کیونکہ اس کا سبہ کھول دیتا ہے اور اس کے مواد غلیظ کو تحلیل کرتا ہے استسقا کی تمام قسموں میں اسے بلا خطرہ استعمال کر سکتے ہیں۔

جگر کے امراض کو دوجہ سے مفید ہے:

بالخاصیت

۱۔ رطوبت خارج کرتا ہے مگر خیال رہے کہ جب تلی اور جگر کے امراض میں تب بھی ہو  
۲۔ تو مت دیں کیونکہ دودھ تب کا مادہ بڑھا دیتے ہیں اور نہ اس حالت میں دیں جب کہ استسقا پیدا ہونے کا خوف ہو۔ اونٹنی کے دودھ کا استعمال کرنے کے لئے عمدہ موسم جاڑے کا شروع یا درمیانی حصہ ہے اگر اونٹنی کو سونف یا کرفس یا سویا وغیرہ کھلاتے رہیں تو غالباً دودھ کبھی نہ جے گا۔ اونٹنی کے دودھ سے مستقی کے لئے ماء الجبن بھی بناتے ہیں جس کی صورت یہ ہے کہ ۲۸ تولہ ساڑھے چار ماشہ دودھ دیکھی میں ڈال کر خوش دیں اور اس کے اندر سکنج بین بروزی گرم یا معتدل (مریض کے مزاج کے موافق) ساڑھے تین تولہ کے قریب ڈال کر اور انجیر کی تازہ لکڑی کے چھال جدا جدا کر کے اور ایک سرا کچل کر اس کچلے ہوئے سرے کی طرف سے دودھ کو چلاتے رہیں اور پھر اُتار کر سرد کر لیں اور مونے کپڑے میں چھان لیں صاف

پانی لے کر ۲۸ تولہ ساڑھے ۴ ماشہ پانی میں ساڑھے تین ماشہ نمک لاہوری اور ساڑھے سترہ ماشہ نسوت سفید کا سفوف داخل کر کے جوش دیں اور جھاگ صاف کریں جب جھاگ اتر جائے تو مریض کو پلائیں مقدار ۹ تولہ سے زائد نہ ہو تھوڑا تھوڑا بڑھا کر ۲۰ تولہ ساڑھے چار ماشہ پر پہنچا دیں۔“

وید کہتے ہیں کہ

”اوثنی کا دودھ دست آور اور کھاری اور خشک اور ہلکا ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے نہیں دیتا بلغم کے فساد کو دفع کرتا ہے۔ جذام کو نافع ہے نفخ اور استسقا کو اور ورم دور کرتا ہے اعضا کو مضبوط کرتا ہے طبیعت کو خوش کرتا اور حواس کو روشن کرتا ہے قوت بخشتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے۔ شدت کی گرمی اور تے کے لئے نافع ہے سیاہ اوثنی کا دودھ تھوڑا بادی ہے بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے مزہ اس کا کھاری اور شیریں ہوتا ہے بدن کو پرواق بناتا ہے پیٹ کے کیڑے، گرانی اور بواسیر کو دور کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سرخ اوثنی کا دودھ سرسام کو نافع ہے۔“

## ﴿باجرہ﴾

### شناخت

مشہور و معروف غلہ ہے جو فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے ڈنڈی کی راکھ رنگ کے کام آتی ہے اس کا رنگ خاکی سبزی مائل ہوتا ہے اس کی بال لمبی اور بڑی اور گاؤم ہوتی ہے نہ جو کی بال کی طرح جیسا کہ بعض نے سمجھا ہے بہتر وہ دانہ ہوتا ہے جو بڑی اور موٹا ہوتا ہے یہ کنگنی اور چینہ سے افضل ہے اور تمام احوال میں ان سے عمدہ ہے مگر قبض میں ان سے کم ہے جن یونانی طبیوں نے یہ لکھا ہے کہ

”باجرے کے دانے دخن کے دانوں سے چھوٹے ہوتے ہیں۔“

یہ ان کی غلطی ہے اگر مراد ان کی دخن سے کنگنی ہے اور اگر جوار یا مکا مراد ہے تو مضائقہ نہیں کیونکہ کنگنی کا دانہ سب سے چھوٹا ہوتا ہے اور باجرے کا دانہ جوار کنگنی کے دانوں سے متوسط ہے اور مکا کے دانے سے بہت چھوٹا ہوتا ہے باجرے کے پودے جوار کے پودوں سے پتلے اور چھوٹے ہوتے ہیں برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں کچے دانوں میں دودھ ہوتا ہے مزہ اس کا شیریں ہوتا ہے پرانا باجرہ جس پر ایک برس گزر چکا ہو بڑا ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ کے آخر میں خشک۔

## فوائد

اس میں قبض ہے خشکی بھی پیدا کرتا ہے مگر کسی قسم کی اذیت نہیں پہنچتی قلیل الغذا ہے عمدہ خون بنتا ہے جو خون اس سے بنتا ہے وہ لزج اور خشک ہوتا ہے اس کی روٹی دیر ہضم ہے اور معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے اگر اس کو گھی یا کسی چربی یا بادام کے تیل کے ساتھ کھائیں تو اس وقت اس سے خون زیادہ اور اچھا بنتا ہے اور بدن کا حال درست ہو جاتا ہے باجرہ کنگنی کی بہ نسبت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس سے لطیف بھی ہے دافع رطوبت ہے کمریابہ اور معدے اور بدن کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں خوب گلا کر استعمال کرنا چاہیے اس کے استعمال سے نزلہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے اس کا حریرہ بنا کر پینے سے صفراوی اور سوداوی قے بند ہو جاتی ہے۔

اس کے ستو بھی صفراوی و سوداوی قے کو روکتے ہیں اس کی روٹی قابض ہے باوجودیکہ سرد و خشک ہے مگر اس میں یہ خاصیت ہے کہ اس سے خون حیض جاری ہو جاتا ہے اور کچا حمل ساقط ہو جاتا ہے پیشاب کا اذرا کرتا ہے جن لوگوں کے گوشت میں ڈھیلا پن ہو یا جن کو استسقا ہوا نہیں اس کا استعمال کرنا مفید ہے بشرطیکہ ان کو دستوں کی ضرورت نہ ہو سردی سے درد سر ہو تو اس کی پوٹلی سے سینکنا مفید ہے اگر کسی جگہ ہو تو اس سے سینکنا چاہیے اس سے سینکنے سے ورم بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔

معدے میں نفخ اور پیٹ میں ریاح کی وجہ سے درد ہو تو اس سے سینکیں بوا سیر کے



درد اور چوڑوں کے درد کو بھی اس کے سینک سے فائدہ حاصل ہوتا ہے آنتوں میں پاخانہ بند ہو کر رہ جائے تو اسے بھی نفع پہنچاتی ہے سرکہ کے ہمراہ اس کا لیپ ورموں کو تحلیل کرتا ہے جن کے بدن میں خون زائد یا رطوبت فاسد ہوں ان کو تازہ دودھ کے ساتھ پکا کر کھلانا مناسب ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”معدے اور بدن اور کمر اور باہ کو قوت دیتا ہے ثقیل رطوبت کو دفع کرتا ہے نفع اس سے کم پیدا ہوتا ہے اس کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکے سے زحیر اور بوا سیر اور قونج کے مرض کو نفع ہوتا ہے صفاوی مزاج والوں کی منی کو پتلا کرتا ہے بلغم اور باہ کو مٹاتا ہے صفا کو بڑھاتا ہے پیاس لگاتا ہے اس کو پکا کر لگا تار کھانے سے بدن میں سوجن آ جاتی ہے گراں ہے اور سرد مزاج والوں کے موافق ہے ریاضت اور محنت کرنے والوں کے لئے نافع ہے بالے کی بال پر جو پھول ہوتے ہیں ان کو ایک ماشہ روز گرین ملا کر گولی بنا کر سگ دیوانہ کے کاٹے ہوئے کو کھلانا نفع کرتا ہے ایک ہفتہ میں صحت کاملہ ہو جاتی ہے اور بالخاصیت بورائے کتے کے زہر کو نفع دیتا ہے۔“

## ﴿بادام﴾

### شناخت

بادام کئی قسم کے ہوتے ہیں یہاں ان معمولی باداموں کا تذکرہ رہے گا جو رواج میں ہیں اس کے درخت کی اونچائی معمولی ہوتی ہے اتار اور ہکا کے درخت کے برابر ہوتا ہے درخت کی چھال سرخی اور تیرگی مائل ہوتی ہے کچے پتے ہرے ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں پورے بڑھ جانے پر وہ ہلکے سفید رنگ کے ہو جاتے ہیں اور پتے جھڑ میں گر جاتے ہیں یہ کنکرے دار کچھ لمبے ہوتے ہیں اس کے لال چھینٹے دار سفید پھول الگ الگ یا دور دور لگتے ہیں جن کے اندر ریزے زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔

بستانی بادام کا درخت بونے سے تیسرے اور چوتھے برس پھل دے دیتا ہے اور برسوں تک رہتا ہے اس کے پھل کی مینگ پر تین چھلکے ہوتے ہیں ابتدا میں یہ چھلکے باہم متاثر نہیں ہوتے پاتے ہیں تمام پھل کا مزہ بکسا ہو جاتا ہے پھر کھٹا ہونے لگتا ہے گدرا پھل ترش اور نازک اور لذیذ پڑ جاتا ہے۔

اگر ذرا سے نمک سے کھایا جائے تو خوب مزہ دیتا ہے جتنا زیادہ نازک اور گدرا ہوتا ہے زیادہ ترش اور لذیذ ہوتا ہے اس کے بعد اس میں مینگ جمنے اور چھلکا سخت ہونے لگتا ہے ایسی حالت میں اس کے چھلکے پھیکے پڑ جاتے ہیں اور مینگ چکنی اور میٹھی ہو جاتی ہے اس وقت میں تازہ پھل کی مینگ نازک اور لذیذ ہوتی ہے سب سے اوپر کا چھلکا مٹھلی یا روئیندار ہوتا ہے اوپر کا مٹھلی چھلکا تھوڑا سا نازک ہوتا ہے سوکھ جانے کے بعد خود بخود جدا ہو جاتا ہے یا باداموں کو باہم رگڑنے سے جڑھ جاتا ہے۔

اب اس کے تلے کا سخت چھلکا ظاہر ہو جاتا ہے شکل اس کی آنکھ جیسی ہوتی ہے اور اس میں کھوکھلے سل اور چھوٹے چھوٹے چھید ہوتے ہیں یہ چھلکا دو قسم کا ہوتا ہے ایک بہت پتلا کہ چٹکی سے مسلنے سے ٹوٹ جاتا ہے اس کو کاغذی بادام کہتے ہیں اور یہ بستانی ہے دوسرا موٹا اور سخت اسے تھوڑا بادام بولتے ہیں کاغذی بادام کا مغز بہت مزیدار اور لطیف ہوتا ہے دوسری قسم کا نہ ایسا مغز چکنا ہوتا ہے نہ ایسا مزے دار اور لطیف اور میٹھا ہوتا ہے۔

## مزاج

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

## فوائد

قوتوں کا محافظ ہے بدن کو غذائے معتدل پہنچاتا ہے اور بدن کو فرہ کرتا ہے ہضم دیر میں ہوتا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ صالح ہوتا ہے۔

بعض کہتے ہیں کہ ”اس سے خون قلت و کثرت میں متوسط بنتا ہے اس میں جلا اور تنقیہ کی

قوت ہے گرمی بھی پیدا کرتا ہے سینے اور حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے اور ذات الجذب کے لئے مفید ہے تھوک میں خون آتا ہو تو دیتے ہیں فائدہ کرتا ہے کھانسی میں نصف وزن زفت ملا کر دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو مفید ہے اس میں قبض بالکل نہیں ہے بلکہ نرم اجابت لاتا ہے اور قبض رفع کرتا ہے۔“

سبب اس کا یہ ہے کہ اس میں جلا ہے اس کام کے لئے شکر یا انجیر کے ساتھ کھانا چاہیے جو ہر دماغ، باہ اور بینائی کو قوت پہنچاتا ہے سینے کے موافق ہے گھس کر چائیں تو زیادہ بہتر ہے آنتوں اور مثانے کے زخموں کو دور کرتا ہے اگر رطوبت معدہ کی وجہ سے پچش ہو جاوے تو اسے بہت مفید ہے منی پیدا کرتا ہے اس کی حدت کو مٹاتا ہے قونج کو دفع کرتا ہے باریک پسا ہوا اور گھسا ہوا بادم معدہ پر ثقل پیدا کرتا ہے اور دیر میں تلے اترتا ہے البتہ در در اور مونٹا کچلا ہوا جلد تلے اتر جاتا ہے اس کا مربہ خون صالح پیدا کرتا ہے اور بدن کو مونٹا کرتا ہے۔

گردے کی اصلاح میں اس کا اثر قوی ہے پھپھوندی لگا بادم کرب اور متلی اور غشی پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے اس کا پھول قابض ہے اس کے سونگھنے سے دل و دماغ میں طاقت آتی ہے اس سے مردوں کی باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور عورتوں کی باہ کمزور ہو جاتی ہے اس کے چھلکے کو جلا کر اس کے کوئلے کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھوں اور دانتوں میں قوت آ جاتی ہے اس کے تازہ پتے دست آور ہیں معدے سے کیڑے نکالتے ہیں اور خشک قابض ہیں خون آنے کو روکتا ہے پتھری کو نافع ہے۔

## ﴿باقلا﴾

### شناخت

ایک بیج ہے جس کے سر پر ایک سیاہ رنگ کی چیز ہلالی شکل کی ہوتی ہے لمبی لمبی پھلیوں میں پیدا ہوتا ہے اس کی پھلی گوشت وغیرہ میں پکا کر کھاتے ہیں اچھا ذائقہ مونٹا سفید پھولا ہوا خشک

کیا ہوا ہے اور تازہ دانہ اچھا نہیں ہوتا ہے کیونکہ اس میں فضلہ زیادہ ہوتا ہے نفاخ ہوتا ہے۔

## مزاج

اعتدال کے قریب اور سردی و خشکی رکھتا ہے۔

## فوائد

اس کے دانوں میں تھوڑی سی تحلیل کی قوت ہوتی ہے نفاخ ہوتے ہیں جلا کی قوت بہت ہے خفیف سے منہج بھی ہیں سوکھ جانے پر خشکی پیدا کرتے ہیں مگر اس کی خشکی سے کوئی اذیت اور گرانی نہیں معلوم ہوتی، دانوں کے اوپر کے چھلکوں میں خشکی اور قبض پیدا کرنے کی قوت ہے، پھلیوں میں رطوبت فضیلہ بھی ہے اور جلا کی قوت تھوڑی سی ہے باقلا کا دانہ بدن کو بالخاصیت فربہ کرتا ہے مگر اس سے جس قدر گوشت پیدا ہوتا ہے وہ سست اور کمزور ہوتا ہے مصر کے باقلا میں یہ خوبی ہے کہ وہ جلد معدے کے تلے اتر جاتا ہے۔

بعض مزاجوں میں خلط بلغمی پیدا کرتا ہے، تازہ بہت فضول اور نفخ پیدا کرتا ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے اس سے خون غلیظ پیدا ہوتا ہے سستی اور تھرد اور اختلاج اور تر و خشک کھلی تمام بدن میں پیدا کرتا ہے اس کے کھانے سے پریشان خواب دکھائی دیتے ہیں ذہن میں فساد آ جاتا ہے اور حواس کند ہو جاتے ہیں فکر اور ذہن کی تیزی جاتی رہتی ہے بے وقوفی پیدا ہو جاتی ہے کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمیشہ اور زیادہ کھاتے رہنے سے کھانے والا شخص غمگین اور رنجیدہ رہنے لگتا ہے وجہ اس کی یہ ہے کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ روح نفسانی میں مل کر اس کو بگاڑ دیتے ہیں اگر باقلا میں یہ عیب نہ ہوتا کہ دیر میں ہضم ہوتا ہے نفخ پیدا کرتا ہے تو کشک سے کسی طرح کم نہیں تھا۔ بلکہ اس سے جو خون بنتا ہے وہ اس کے بنے ہوئے خون سے گاڑھا اور قوی ہوتا ہے۔

باقلا کو بھون لینے سے نفخ کم پڑ جاتا ہے اور پرانے باقلا میں بھی نفخ کم ہوتا ہے لیکن اس میں عیب یہ ہے کہ بہ نسبت نئے کے دیر میں ہضم ہوتا ہے تازہ سے فضول درریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں چھلکے سمیت اس کو پکا کر کھانے سے بہت نفخ پیدا ہوتا ہے اس کو پیس کر روٹی پکا کر

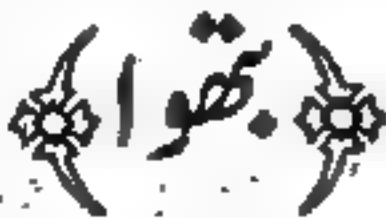


کھانے سے نفخ بہت پیدا ہوتا ہے اصلاح اس کی ریاح شکن چیزوں اور شہد کے ساتھ کھائیں۔ اگر مرغیوں کو باقلا کے دانے ہمیشہ کھلاتے رہیں تو وہ اتنی موٹی ہو جائیں اور تہہ پر تہہ اتنی چربی چڑھ جائے کہ انڈوں کا دینا بند ہو جائے۔

اگر کسی نے باقلا کی تعریف کی ہے تو اس کا صرف سبب یہ ہے کہ باوجودیکہ اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدہ پیدا نہیں کرتا بلکہ ان دواؤں میں داخل کیا جاتا ہے جو سدہ کش اور منجھ ہیں سینے اور پھیپھڑے کا تنقیہ کرتا ہے اور دونوں کو قوت دیتا ہے اگر اس کو پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پانی پی لیا جائے تو تھوک کے ذریعہ سے رطوبت سینے اور پھیپھڑے سے نکل جائے اور دونوں کے امراض مٹ جاتے ہیں حلق کی خشونت مٹ کر تلخین پیدا ہو جاتی ہے باقلا اور میتھی کے بیجوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے حلق کے اور ام کو نفع دیتا ہے۔

یہی فائدہ اس کے جوش کیے ہوئے پانی سے غرارہ کرنے سے ہے اس کو جوش کر کے اس کا پانی شہد کے ساتھ پینے سے کھانسی بند ہو جاتی ہے تھوک میں خون آتا ہوڑک جاتا ہے اس کو کھانسی کے نسخوں میں ملاتے ہیں اس کے حریرے سے سینے اور زخروں کی خشونت جاتی رہتی ہے یہ حریرہ ذات الجذب کو بھی نافع ہے غیر مقشر باقلا کو سرکہ میں پکا کر کھائیں تو تہہ بند ہو جاتی ہے اس طرح کھانے سے پرانے دست بھی بند ہو جاتے ہیں اس کام کے واسطے خشک غیر مقشر بہتر ہے تو بلیج ریچی میں استعمال کرنا مناسب نہیں اگر سوٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو باہ کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی پینے سے عورتوں کا خون حیض جاری ہو جاتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

”باقلا گراں ہے صفر ابرہا تاتا ہے بلغم دور کرتا ہے پیاس لگاتا ہے روشنی اور منی کم کرتا ہے شیریں اور سرد اور زیادہ قابض ہے اشتہا کم کرتا ہے۔“



شناخت

دو قسم کا ہوتا ہے ایک برا بھوایہ بویا جاتا ہے اسے چند دن بھوا کہتے ہیں دوسرا چھوٹا

اسے چیل بھوا کہتے ہیں اور بعض چیل کا ساگ بھی کہتے ہیں یہ گیہوں کے کھیتوں میں اپنے آپ اگ آتا ہے پہلا بستانی کہلاتا ہے دوسرا جنگلی، بھوے کا پودا آدھے ہاتھ تک بلند ہوتا ہے اور اس سے کم زیادہ بھی ہو سکتا ہے بڑے بھوے کے پتے چوڑے چوڑے ہوتے ہیں بعض پتا ڈنڈی کی طرف ساڑھے تین انچ چوڑا اور ڈنڈی تک پونے پانچ انچ لمبا ہوتا ہے کسی کی مکوہ کے پتے کی سی اور کسی کی بنگلے پان کی سی اور خود رو کے پتے پتلے اور ان پر کنکرے ہوتے ہیں اور دونوں کے پتے نرم اور دبیز ہوتے ہیں ان کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے ساق اونچی ہوتی ہے پھول اور بیجوں کے رنگ میں زردی ہوتی ہے اور تھوڑی سی لزوجیت اور شوریت بھی ہوتی ہے انگریزی بھوا بھی ہندوستان میں کاشت ہو گیا ہے پودا اس کا قد آدم تک اونچا ہوتا ہے ساق اور شاخیں ہندوستانی بھوے سے بڑی ہوتی ہیں۔

## مزاج

سرد پہلے درجہ میں اور تر دوسرے درجہ میں

## فوائد

سردی اور لطافت پیدا کرتا ہے بھوے میں ردع اور تحلیل دونوں کی قوت موجود ہوتی ہے ہر قسم کے گرم ورم کو خواہ اندر ہو یا باہر نفع دینا ہے بعض کہتے ہیں کہ ورم گرم کو ابتدا میں مفید ہے سینے کو تسکین کرتا جن لوگوں کو گرمی سے کھانسی اور سل کا عارضہ ہو ان کے لئے مناسب ہے کہ روغن بادام میں پکا کر کھائیں سینے کو ملین کرنے میں پالک سے بھی بہتر ہے جس کے جگر میں گرمی ہو اسے بھی نافع ہے گرم مزاج والوں کو بھی مفید ہے جلد ہضم ہو جاتا ہے خلط صالح پیدا کرتا ہے قبض رفع کرتا ہے پاخانہ صاف لاتا ہے ملین شکم ہے جگر کے سدے کھولتا ہے یرقان مٹاتا ہے۔

استسقا کو بھی مفید ہے صفراوی مزاج کو راحت پہنچتی ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے تیز پتوں کو ذائل کرتا ہے چھندر اور تمام تر کاریوں سے اس امر میں بہتر ہے کہ معدے سے جلد خارج ہو جاتا ہے اور یہ اس لیے ہے کہ اس میں تحلیل کی قوت ہے نہ اس لئے کہ اس میں

زوجیت ہے۔

رازی کہتا ہے کہ

”اس سے سردوتر اور چھدار غذا حاصل ہوتی ہے سرد مزاج والوں کو جوش کر کے اور روغن زیتون میں بھون کر اور گرم مصالحہ ملا کر کھلائیں اس کو جوش کر کے وہ پانی شکر ملا کر استعمال کرنے سے دست آتے ہیں گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے تلی کے ورم کو تحلیل کرتا ہے ایسی گرم دواؤں کے ساتھ جو تحلیل نہ ہوں کھانے سے قوت باہ بڑھاتا ہے اس کے کچے اور ابلے ہوئے چوں کے لیپ سے گرمی کے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں فساد خون پیٹ کے کیڑوں بو اسیر اور سرسام کے لئے مفید ہے مدر بول ہے سدہ کھولتا ہے اس کے جوشاندے سے رنگین پشمینے کو دھونے سے دھبہ تو چھوٹ جاتا ہے اور رنگ میں تغیر نہیں آتا۔“

دید کہتے ہیں کہ

”بھوا خواہش طعام پیدا کرنے والا بھوک لگانے والا اور ہاضم ہے، ہضم میں ہلکا اور ملین مزیدار کیموس میں شیریں چرب اور کیلوس میں بھاری کیڑوں کا قاتل ہے، تلی اور صفرا کے امراض میں بھوے کو پکا کر مریض کو کھلانا مفید ہے بھوے کا عرق نکال کر اس میں نمک ڈال کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس کو پکا کر کھلانے سے بو اسیر کو نفع دیتا ہے کیونکہ یہ ملین شکم ہے باہ کو زیادہ کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے مقعد میں چپخنے ہو جائیں تو انہیں دفع کرتا ہے۔“

فساد کو دور کرتا ہے۔“

معدن الشفا میں لکھا ہے کہ

”بھوا اور چندن بھوا دونوں ایک سے افعال رکھتے ہیں مدیر ہیں ملین

ہیں مزے میں ان کی تھوڑی سی شیرینی اور شوریت ہے ہضم کے وقت تلخ ہو جاتے ہیں باد اور بلغم کو دفع کرتے ہیں کھانے کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔“

ویدوں میں لکھا ہے کہ

”بھوے کو پکا کر کھاتے ہیں تو ہضم کے وقت کھاری اور تیز ہو جاتا ہے تمام امراض کو دور کرتا ہے ہاضمہ بڑھاتا ہے جڑ اس کی بہت گرم ہے قوت دیتی ہے۔“



## شناخت

ایک چڑیا ہے خاکی رنگ، پروں پر سیاہ لکیریں ہوتی ہیں، نر کے کنٹھی ہوتی ہے مادہ کے کنٹھی نہیں ہوتی ہے بٹیر کی چار قسمیں ہٹائی گئی ہیں ایک چنک دوسرا گھاس تیسرا کلغا چوتھا گھاس کلغا نشان عمدہ کا یہ ہے کہ خدو خال باریک چونچ اور ناخن سیاہ ہوں قد و قامت دراز جوڑ بند ہاتھ پیر کے مضبوط ہوں بٹیر خریف کے موسم میں بہت ہوتا ہے اور ربیع کے موسم میں کم۔ بعض کہتے ہیں کہ بٹیر بادل کی گرج سن کر مر جاتا ہے اور اسی وجہ سے قتل الرعد کہلاتا ہے مگر یہ بات درست نہیں ہے۔

شرح قانون میں لکھا ہے کہ

”قتل الرعد بڑا ڈرپوک پرندہ ہے مگر آدمی سے مانوس بھی جلد ہو جاتا ہے۔“

بعض نے لو لے کو بٹیر کی قسم میں لکھا ہے مگر وہ جدا گانہ ہے اس کے پاؤں میں تیر کی طرح کانٹے ہوتے ہیں اور لڑانے کے لئے پالتے ہیں بٹیر سے ذرا ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن اس کو کوئی بٹیر کی قسم سے نہیں گنتا ہے۔



## مزاج

گرم و خشک دوسرے درجہ میں۔

## فوائد

اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی اور گردے کے سذے کھلتے ہیں قوت ہاضمہ بڑھتی ہے بواسیر رگی اور معدے کے نفخ اور استسقا کو نفخ پہنچاتا ہے، پیشاب اور خون حیض جاری کرتا ہے، اس سے خون زیادہ بنتا ہے بدن کو فرو بہ کرتا ہے، بشرے کو نرم کرتا ہے گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتا ہے سردی کے درد مفاصل کو نافع ہے زلق الامعا اور ذرب کو فائدہ دیتا ہے خاص کر سنگدانہ اس کا اس کام کے لئے بہت نافع ہے جن عورتوں کو بچہ پیدا ہوا ہوا ان کو اس کا شور بہ دینا چاہیے نہایت فائدے مند ہے اس کے گوشت میں خاصیت ہے کہ رقت قلب پیدا کرتا ہے۔

خصوصاً اس کے دل میں خاصیت بہت زیادہ ہے اس کا گوشت عورتوں کی باہ کو جوش میں لاتا ہے اس کے گوشت کا قلیہ شور بے دار کہاب سے بہتر اس کے انڈے بچوں کو کھلانا چاہیے جلد بولنے لگتے ہیں اس کا خون کان میں ڈالنا کان کے درد کو رفع کرتا ہے اس کی بیٹ کا لیپ کلف اور نمش کو کھولتا ہے اس کے پر کی دھونی بخار کو دور کرتی ہے اس کے پتے کو ہر روز دو جو کی مقدار میں چاٹنے سے مرگی جاتی رہتی ہے ایک عدد بٹیر کو بھون کر آلائش بھی صاف نہ کی جائے جس کو پاگل پن کا کتے نے کاٹ لیا ہو کھلائی جائے بہت مفید ہے۔

دید کہتے ہیں کہ

”بٹیر کا گوشت کھانے سے کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تپ اور

اخلاط ثلاثہ کے فساد کو مٹاتا ہے۔“

حکیم شریف خاں نے لکھا ہے کہ

”اس کا گوشت کمزوروں کے لئے بہت موافق ہے۔ بیماروں کے لئے

بھی بہت مناسب ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا گوشت زیادہ استعمال

کرنے سے درد سر پیدا کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے بھی موافق نہیں ہے۔“

غرض یہ کہ بشیر کا گوشت لطیف اور باہ کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔

## ﴿بجورا﴾

### شناخت

اس کا درخت کاغذی لیمو کے مشابہ ہوتا ہے اس کے تمام اجزا طب میں مستعمل ہیں لفظ ترنج بولا جاتا ہے تو پھل مراد ہوتا ہے جو گول درازی مائل ہوتا ہے پوست زرد رنگ اور تلخ ہوتا ہے اندر کا گودا سفید اور موٹا اور تھوڑا شیریں ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر ترشی کی پھانکیں ہوتی ہیں ہندوستان کا ترنج شیریں ہوتا ہے۔

بعض کتب میں لکھا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے شیریں اور ترش۔ افعال دونوں کے قریب قریب ہیں مگر ترش زیادہ فائدہ دیتا ہے شیریں اور ترش دونوں میں زرد رنگ اور تلخ مزہ پوست کے اندر سفید رنگ دلدار گودا ہوتا ہے جس کے مزے میں ذرا سی شیرینی ہوتی ہے لحم اترج اور گوشت ترنج اور بجورے کا گودا اور پید بالنگ اور تخم اترج یہی ہے اس کے اندر سفید پودوں میں پھانکیں ہوتی ہیں ترش قسم کی پھانکوں میں ترش گودا نکلتا ہے اور شیریں قسم میں شیریں گودا نکلتا ہے۔

اسحاق بن سلیمان نے کہا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے:

۱۔ پھیکا ضعیف شیرینی رکھتا ہے۔

۲۔ ترش مزہ۔

بعض کا بیان ہے کہ فارسی میں چھوٹی قسم کو ترنج اور بڑی قسم کو بالنگ کہتے ہیں اسکندریہ اور اس کے بعض علاقوں میں ایسا ترنج پایا جاتا ہے کہ اس کے بیج طولانی صنوبری شکل سفید چھلکے میں ہوتے ہیں جن کا گودا سفید اور مزہ تلخ ہوتا ہے اس کے پتے کاغذی لیموں

کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں پھول سفید اور پتیاں طولانی ہوتی ہیں جن میں خوشبو آتی ہے بعض جنگلوں میں خود رو بھی بجورے کا درخت ہوتا ہے اس کا پھل دیر تک پیڑ میں ٹھہر سکتا ہے یہاں تک کہ دوسرے موسم کا پھل لگنے تک رہ جاتا ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ گرم اور دوسرے درجہ میں خشک۔

## فوائد

بجورے کی ترشی گرم مزاج والے مریض کے دل کو تقویت دیتی ہے گرمی کو بجھاتی ہے، گرم مزاجوں کے لئے مقوی باہ ہے کھانے کی خواہش پیدا کرتی ہے صفر اور خون کی حدت کو توڑتی ہے غم و رنج کو جس کا باعث صفر اور دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور احشا کی گرمی مٹاتی ہے خفقان گرم کو نافع ہے دل اور معدے کے التهاب کو دور کرتی ہے قابض ہے پرانے دستوں پرانی صفر اوی قے اور یرقان کو دور کرتی ہے اس کو لگانے سے داد اور جھائیں جاتی رہتی ہیں کیونکہ اس میں جلا بہت ہوتی ہے معدے کی حرارت کا مقابلہ کرنا اس کے خواص میں ہے۔

گرم مزاجوں کے معدے کو قوت دیتی ہے اور معدے میں جو کچھ صفر پیدا ہو گیا ہو دور کرتی ہے لطافت پیدا کرتی ہے اس کے چھلکے اور گودے میں غذائیت ہے اس کی ترشی میں ذرا بھی غذائیت نہیں ہے اور نہ اس کے بیجوں میں غذائیت ہے اس کی ترشی لگانے سے کپڑے سے روشنائی کا داغ چھوٹ جاتا ہے لکھے ہوئے پر لگانے سے حروف جلد زائل کر دیتی ہے۔ اس کے کھانے سے صفر اوی مایخو لیا اور وسواس کو فائدہ ہوتا ہے ذہن اور حافظہ کی تیزی بڑھتی ہے دماغ کی طرف بخارات بڑھتے ہوں تو اس کو روکنے کے لئے اچھی ذوا ہے اس کے کھانے سے خمار دور ہوتا ہے اس کی ترشی صفر کو معدے اور آنتوں کی طرف رجوع ہونے سے روکتی ہے۔

اس کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی زردی جو یرقان سے ہو دور ہو جاتی ہے یہ ہر قسم کے جگر کے دستوں کو بند کرتا ہے اگر بلغم کی وجہ سے سانس لینے کے اعضا میں تنگی آجائے تو اس کے پانی کے غرغره کرنے سے چوڑے ہو جاتے ہیں اس کا رب صفر اوی قے کو روکتا ہے

اور معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے پانی سے مرد کی قوت باہ کم ہو جاتی ہے تندی اور شہوت کم ہو جاتی ہے اس کی ترشی نقرس اور عرق النساء کو مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”بجورا کھٹا شیریں بھوک لگانے والا ہضم ہونے میں ہلکا ہوتا ہے۔“

## ﴿برفی﴾

فوائد

ایک قسم کی مٹھائی ہے جو کھانڈ اور مادے سے بنتی ہے بعض اس میں کھوپرہ بھی ڈالتے ہیں وضع اس کی مریع ہوتی ہے گرم و خشک ہے مگر حکیم نجم الغنی خاں راپوری کہتے ہیں کہ ”میرے نزدیک گرم ہونا چاہیے سینے اور پیچھے پر دے موافق ہے کھانسی اور خلط بلغمی کو مفید بدن کو فروغ کرتی ہے معدے کی طرف مواد نہیں گرنے دیتی معدے کو نافع ہے۔“

نفاس اللغات میں لکھا ہے کہ

”یہ فارس میں صابونی کہلاتی ہے۔“

یہ غلطی ہے اس لئے کہ صابونی ایک اور شیرینی ہے اس میں دودھ یا مادے کا نام نہیں ہوتا ہے بلکہ شکر کو پانی میں مل کر ملائم آگ پر قوام کر لیتے ہیں یہاں تک کہ سخت ہو جاتا ہے اور جب ہاتھ سے اٹھاتے ہیں تو اٹھ نہیں سکتا پھر اس کو مار کر خشک اور سرور کے گول اور چپٹی ٹکیا کاٹ لیتے ہیں یہ نہایت سفید ہوتی ہے کبھی خوشبو کے لئے زانہ الاچھی بھی ڈال دیتے ہیں غرض یہ کہ ہندوستان کی ایک معروف اور مشہور مٹھائی ہے ہر شخص بڑی رغبت سے کھاتا ہے۔

## ﴿برٹیل﴾

شناخت

اس کے درخت کماؤں، سکم، پوربی بنال، بچھی گھاٹ اور سیلون وغیرہ کئی ملکوں میں



ہوتے ہیں اس کے درخت کی اونچائی تقریباً پچاس ساٹھ فٹ ہوتی ہے اس کے تنے کی گولائی بڑی ہوتی ہے اس کی چھال آدھانچ موٹی ہلکے یا دھندلے یا سفید رنگ کی اور کھردری ہوتی ہے اس میں دراریں نہیں ہوتی ہیں اس کی چھوٹی ڈالیوں اور پتوں کے نیچے بھورے رنگ کے روہیں ہوتے ہیں پتوں کا اوپر حصہ چکنا ہوتا ہے پھاگن میں اس کے پھول لگتے ہیں اس کا پھل بھدرا گول اور بے ڈول ہوتا ہے یہ پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتا ہے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے مزہ چاشنی دار ہوتا ہے اور بعض میں شیرینی ترشی پر غالب ہوتی ہے اور بعض میں ترشی شیرینی پر غالب ہوتی ہے یہ جتنا پکنا ہے اتنی ہی شیرینی ترشی پر غالب آتی جاتی ہے اور جو برخلاف اس کے ہوتا ہے اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے اس کے گودے کو قلیے میں ڈالتے ہیں اور خالی بھی پکاتے ہیں بڑا ہل جتنا عمدہ ہوتا ہے اتنے ہی بیج کم ہوتے ہیں بیجوں کی گری سفید ہوتی ہے اس کی جڑ اور لکڑی دونوں میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے۔

## مزاج

کچا سرد ہے پکا ہوا گرم۔

## فوائد

بڑا ہل کا کچا بھی ثقیل اور بلغم پیدا کرتا ہے صفرا کو دور کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے پختہ دل و معدہ کو قوت دیتا ہے اس کے زیادہ استعمال سے بلغمی بخار پیدا ہوتا ہے منی اور بھوک کم ہو جاتی ہے باہ میں بھی ضعف آ جاتا ہے اس لئے ایسے لوگوں کو بچنا چاہیے جن کا مزاج بلغمی ہو، زیادہ کھالیا گیا ہو تو دیر میں ہضم ہوتا ہے۔

ترشی کی وجہ سے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے، اس کے بیج قابض ہوتے ہیں بعض نے لکھا ہے کہ بچوں کو اس کے بیج کھلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے، اس طرح دینا چاہیے کہ ایک دانہ یا دودانے ماں کے دودھ میں پیس کر پلا دیں یہ بیج بچوں کے مسہلات میں ہیں اور اہل بنگالہ کے استعمال میں رہتے ہیں بچوں کو دستوں کے لئے اس کے درخت کا دودھ بھی کسی مناسب دوا کے جو شاندرے کے ساتھ دیتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ اس کے درخت کی چھال

تپ دفع کرتی ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”اس کا کچا پھل گرم ہے، ہضم ہونے میں بھاری ہے نفخ پیدا کرنے والا اور منی اور قوت ہاضمہ اور بھوک کو تباہ کرنے والا ہے اور آنکھوں کو نقصان پہنچانے والا ہے اس کا پکا ہوا پھل میٹھا کھٹا دست آور طاقتور بڑھانے والا ہاضمہ قوی کرنے والا اور ریاح صفر اوی کو مٹانے والا ہوتا ہے بلغم اور ہاضمہ کو بڑھاتا ہے اس کے درخت کی چھال کو سپاری کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔“

## ﴿بڑی﴾

فوائد

اس کو پکوڑی یا موٹھی کہتے ہیں۔

اردو موٹنگ کے آٹوں میں گرم مصالحہ دہینگ ملا کر گوندھ کر گولیاں سی بنا لیتے ہیں، خشک کر لیتے اور پکا کر استعمال میں لاتے ہیں بعض لوگ گوشت قیمہ بھی داخل کرتے ہیں اس طرح بناتے ہیں کہ دال کو لے کر پانی میں بھگو دیتے ہیں جب دال پھول جاتی ہے تو چھلکے اُتار کر پتھر پر پیس کر ہاتھ سے لت کر کے رکھ دیتے ہیں تاکہ خمیر ہو جائے پھر تھوڑی سی سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ پیس کر ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیتے ہیں۔

بعض لوگ تھوڑی ہینگ بھی ملاتے ہیں خاص کر اُرد کی بڑیوں میں، کیونکہ وہ بہت نفاخ ہے اور سفید کپڑے پر خشک کر کے احتیاط کے ساتھ پکاتے ہیں بعض گوشت کے ساتھ اور بعض میتھی کے ساگ کے ساتھ اور کبھی دوسری ترکاری کے ساتھ گراں اور ذیر ہضم ہے مقوی اور مہکی ہے منی کو زیادہ کرتی ہے کھانے کے بعد جوتے ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہے بواسیر کو نافع ہے بلغم صفر اور ریاح کو دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے گرانی مٹاتی ہے

بھوک بڑھاتی ہے مگر یہ اوصاف مونگ کی بڑیوں میں ہوں گے ورنہ اُرد کی بڑیاں بہت ثقیل ہوتی ہیں نفخ اور ریاح پیدا کرتی ہیں اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں ہینگ اور گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح اگرچہ کچھ ہو جاتی ہے مگر بالکل اُرد کی تاثیر نہیں مٹ سکتی البتہ مہکی اور مولد منی ضرور ہے۔

اعضا کو قوت بھی دیتی ہے۔ مریضوں کے لئے مونگ کی بڑیاں مناسب ہیں مگر یہ بھی دیر ہضم ہیں، خلط صالح پیدا کرتی ہیں کثیر الغذا ہیں گرم مزاج والے اور تیز چٹوں میں نفع پہنچاتی ہے اگرچہ خشکی پیدا کرتی ہیں کھانسی اور گرم نزلہ میں ان کا استعمال مناسب ہے۔ سرد مزاجوں بڑھوں اور مرطوب معدے والوں کو بغیر گرم مصالحہ اور گوشت کے نہ دینا چاہیے، کشمیر کی بڑیاں بہت نازک اور لذیذ ہوتی ہے۔

ان کو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ مقشر اُردوں کا آٹا پیاز ولہسن ایک ایک سیر نمک پون پاؤ ان سب کو لے کر اڈل پیاز اور لہسن کو چھیل کر باریک چس لیں پھر ان کا پانی نچوڑ کر اُرد کے آٹے میں ملا کر اور نمک داخل کر کے کسی برتن میں بھر کر منہ ڈھک کر رکھ دیں تاکہ خمیر ہو جائے اور کچھ ترشی آجائے پھر پاؤ بھر سوکھا دھنیا آدھ پاؤ سفید زیرہ آدھ پاؤ سیاہ زیرہ آدھ پاؤ سیاہ مرچ لے کر اڈل دھنیے کو تھوڑا بھون لیں پھر ان سب کو بھی چس کر اس آٹے میں ملا کر آدھ آدھ پاؤ کی ٹکیاں بنالیں اور دھوپ میں سکھالیں اگر تھوڑا زعفران چس کر ملا لیں تو بہت بہتر ہو جاوے۔

## ﴿ بکری ﴾

### شناخت

مشہور چوپایہ ہے عمدہ ایک برس کا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں اہلی اور پہاڑی، ایشیا کے کوہستانی اطراف میں پہاڑی بکریاں کثرت سے پائی جاتی ہیں، اہلی یعنی خانگی بکریوں کی بہ نسبت ان کا قد بڑا اور سینک لمبے ہوتے ہیں بکری کی بو ہمیشہ خصوصاً زروادہ کے جفت ہونے کے ایام میں تیز ہو جاتی ہے مادہ ساڑھے چار مہینہ کا بھن رہ کر دو تین کبھی چار بچے دیتی ہے سریانی بکری کے کان بہت لمبے ہوتے ہیں ان کے سینک چھوٹے اور خم دار ہوتے ہیں اور

ان کے بدن کا بال لمبا اور گھٹا ہوتا ہے۔

## مزاج

گرم وتر ہے (گوشت)

## فوائد

دبے کے گوشت سے جو عرب کی بھیڑ ہے بکری کا گوشت خوبی میں کم ہے مگر ہندوستانی بھیڑ کے گوشت سے ہر طرح بہتر اور افضل ہے اور کثیر الغذا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے خون لطیف پیدا ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے موافق ہے مریضوں کے لئے اور خاص کر گرم مزاج والوں اور سل کے مریضوں کے لئے اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں گرم ملکوں میں اس کا کھانا اچھا ہے۔ رازی نے ایک جگہ لکھا ہے کہ

”جن کے بدنوں میں التهاب ہو یا محنت کم کرتے ہوں ان کو بکری کا گوشت کھانا چاہیے اس سے امتلا بہت ہی کم واقع ہوتا ہے جس شخص کے جسم میں پھوڑے نکلا کرتے ہوں بخار اور گرم امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں جہاں تک ممکن ہو موٹی بکری کا گوشت کھانا چاہیے۔ دہلی بکری کا گوشت خراب ہے بوڑھی بکری کا گوشت بہت ہی خراب ہوتا ہے۔ ایک تو بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت فضلیہ ہیں یہی حال دہلی بکری کے گوشت کا ہے اس کے حلو ان یعنی چالیس روز کے بچے کا گوشت لاغر اور ضعیف کے لئے بے حد نفع بخش ہے اور موافق ہے کیونکہ اس میں حرارت کم ہوتی ہے کسی عضو کو چوٹ پہنچے تو بکری کا گوشت تازہ گرم باندھنے سے نفع ہوتا ہے اگر کسی کے کوڑے لگے ہوں تو صدمہ رسیدہ عضو پر اس کی تازہ کھال لپیٹنے سے بہت افاقہ ہوتا ہے کوڑے کا اثر جاتا رہتا ہے بکری کے بچے کے سر کا چمرا اگر مریض سرسام کے سر پر باندھنے سے



بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے بھیجے کے لیپ سے دماغ پر تری پیدا ہوتی ہے اعضا کی سختی جاتی رہتی ہے آنکھ میں درد ہو تو بکرے کا حرام مغز لگانے جاتا رہتا ہے اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے جالاکٹ جاتا ہے رتوندی بھی اس کے لگانے سے جاتی رہتی ہے اگر بکری کے پتے میں تازہ سونف کے اجزا کارنس ملا کر آنکھ میں لگایا جائے تو بینائی میں قوت آ جاتی ہے ابتدا میں اس کے استعمال سے موتیا بند کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اس کا پت جلا کر روغن زیتون میں ملا کر بھوؤں پر لگانے سے بال کثرت سے پیدا ہوتے ہیں بکرے کا پت ناک میں ٹکانے سے مرگی جاتی رہتی ہے اور شہد میں ملا کر قرح پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے۔ دوالی اور دارالفیل پر اس کے لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بکری کا جگر آگ پر بھونیں اور سر کو اس کے دھوئیں پر رکھیں اس سے رتوندی جاتی ہے اس کی کلیجی بھون کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکرے کی نہایت محلل ہے اس کی میٹنی گرمی ہو خشکی اور جلا پیدا کرتی ہے محلل ہے ہر ایک قسم کے سیلان خون کے لئے مستعمل ہے اس کو نیم سوختہ کر کے سر کے میں ملا کر بالخورے کے مقام پر لگانے سے بال آگ آتے ہیں۔“

وید کہتے ہیں کہ

”بکری کا گوشت تر اور گراں ہے ہضم کے وقت سبک ہے مٹی زیادہ کرتا ہے تشنگی کو تسکین دیتا ہے تپ دور کرتا ہے پسینہ لاتا ہے کھانسی دور کرتا ہے پیٹ بڑھ جائے تو اسے بھی چھانٹ دیتا ہے آنٹوں کے فتق کو مفید ہے۔“

## ﴿ بکری کا دودھ ﴾

شناخت

اس میں مائیت غالب ہوتی ہے بعض کے نزدیک حیثیت زیادہ ہے سرخ رنگ کی

بکری کا دودھ بہتر مانا گیا ہے۔

## مزاج

تھوڑا سا گرم ہے۔

## فوائد

بکری کا دودھ پینا منہ سے خون کو، کھانسی اور سل اور پھیپھڑے کے زخم کو، حلق کی خراش اور مٹانے کے زخم کو، اور خناق کو مفید ہے۔ مدربول ہے دماغ کی خشکی اور بے خوابی دفع کرتا ہے اس سے غرارہ کرنا امراض حلق کو بالخاصہ مفید ہے حلق اور تالو اور کوؤں میں ورم پیدا ہو جاوے تو بکری کے دودھ سے غرارہ کرنا چاہیے بکری کے دودھ کو ناک میں سوگھنا دماغ کی خشکی مٹاتا ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے اگر بکری کے دودھ میں کپڑا تر کر کے سر پر رکھیں تو خشکی اور بے خوابی کے لئے بہت مفید ہے بکری کا دودھ امراض دل خفقان غم و سو اس اور وحشت مزاج کو فائدہ دیتا ہے امراض مضمیہ دور ہوتے ہیں تازہ دودھ زیادہ مناسب ہوتا ہے اور گرم پینا چاہیے جوان اور تندرست بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہیے بوڑھی بکری کا دودھ نہیں مگر گرم دودھ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے پاخانہ ملائم اور باہ کو قوت پہنچاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے کے نقصان کو دفع کرتا ہے اگر خشکی و گرمی سے عرق النساء کا درد پیدا ہو جاوے تو بکری کا دودھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روفس نے کہا ہے کہ

”گائے کے دودھ کی بہ نسبت اس سے دست کم آتے ہیں۔“

طبری نے کہا ہے کہ

”دستوں اور گرمی کے بخاروں کو دفع کرتا ہے۔“

دیسقوریوس نے کہا ہے کہ

”بکری کے دودھ کے نقصانات پیٹ کے لئے دوسرے دودھوں سے

کم ہیں اس لئے معدے کے موافق ہے بکری کا دودھ سرد مزاج والوں

کو ناموافق ہے لہٰذا پیدا کرتا ہے اس کی کثرت سے ڈکاریں اور جمائیاں آنے لگتی ہیں جیٹھ اور بیساکھ میں تپ آئے تو اس دودھ کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے تپ وق اور گرمی کی پرانی تپ کو مفید ہے جس کا مزاج گرم ہو وہ بکری کا دودھ اگر استعمال کرتا ہے تو فرہی بڑھتی ہے جتنی طبیعت برداشت کرے اتنا دودھ استعمال کرنا چاہیے اور جتنا آسانی سے ہضم ہو سکے اتنا لینا چاہیے پونے چار تولہ سے ساڑھے پانچ تولہ تک دودھ میں تولہ ڈیڑھ تولہ پانی ملا کر ساڑھے تین ماشہ مدبر خوب کلاں کے ساتھ پلانا شروع کریں اور تیلین کی ضرورت ہو تو تولہ ڈیڑھ تولہ شربت بنفشہ بھی ملاتے رہیں اور ہر روز ڈیڑھ تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا پانی اور شربت اضافہ کرتے رہیں جہاں تک معدے کے موافق آئے جب ضرورت باقی نہ رہے تو بتدریج کم کریں یہاں تک کہ بالکل چھوڑ دیں۔“

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ

”بکری میں تپ وق کے جراثیم فوراً اثر نہیں کرتے بکری کا دودھ اس لئے نہیں استعمال کیا جاتا کہ اس میں قدرے بو پائی جاتی ہے۔“

ایک جرمن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ

”بکری کے دودھ سے گرمی کے اجزا نابود ہو سکتے ہیں عورت کے دودھ میں جس قدر اجزا ہوتے ہیں جن سے ہڈی اور خون بنتے ہیں اسی قدر بکری کے دودھ میں ہوتے ہیں۔“

وید کہتے ہیں کہ

”بکری کا دودھ اشتہا پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفر اور بلغم کو دور کرتا ہے بدن کو صاف کرتا ہے اسہال اور تپ کو نافع ہے قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرمی خون کم کرتا ہے کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو

جاتا ہے جو بکری بول وغیرہ کھاتی ہے اس کا دودھ تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے جنگلی بکری کا دودھ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے مگر کسی قدر بادی ہے آنکھوں کے موافق ہے، کھانسی بلغم کو نافع ہے۔“

## ﴿بداری کند﴾

### شناخت

ایک گول جڑ ہے کدوئے شیریں کی طرح، جس کو شکر کدو اور کولا اور بیٹھا کدو کہتے ہیں اس کی جڑ گول کدو کی جڑ سے چھوٹی اور اس کے برابر بلکہ اس سے بڑی بھی ہوتی ہے پوست اس کا موٹا اور گودا سفید ہوتا ہے اس کو زمین سے کھود کر ٹکڑے کر کے خشک کر کے رکھ لیتے ہیں اس کے درخت کے نیل ہوتی ہے گول کدو کی نیل کی طرح اس کے پھول اور پتے بھی اسی کی مثل ہوتے ہیں مگر پھول اس کے پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ بہت گہرے میں ہوتی ہے اس کا مزہ شیریں تیز اور تلخ ہوتا ہے۔

بداری کند ہندوستان کے گرم حصوں میں بنگال اور آسام سے سیلون تک ہوتا ہے برسات میں اس کی بیجی پھول لگتے ہیں۔

### مزاج

گرم و تر

### فوائد

بداری کند شیریں چکنا بھاری اور مہکی اور مقوی اعضا ہے مدر بول ہے اس کی بڑی جڑ خون کو صاف کرنے والی چہرہ بہت مٹانے والی اور دودھ بڑھانے والی ہوتی ہے بداری کند کی پھنکی دودھ کے ساتھ دینے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے اس کو سکھا کر پیس کر ایک ماشہ شہد میں ملا کر بچے کو چٹانے سے اس کی کمزوری جاتی رہتی ہے۔ اس کے اور دار قلفل کے سفوف کو شہد میں



ملا کر چٹانے سے بچوں کا ہاضمہ بڑھاتا ہے بچے کا بدن مضبوط کرنے کے لئے بداری کند کے سفوف کو مویز منقی میں ملا کر دینا چاہیے۔

بداری کند کو گھی کھانڈ کے ساتھ چٹانے سے عورتوں کا خون حیض کا ضرورت اور مقدار سے زیادہ جانا بند ہو جاتا ہے بداری کند کے سفوف کو گھی میں بھون کے شکر سفید ملا کر اس کی پھنکی کے اوپر سے دودھ پلا دینے سے بدن میں قوت آتی ہے جس کے طحال میں ورم آ گیا ہو اس کو اس کے سفوف کی پھنکی دینی چاہیے اس سے دست آ جاتے ہیں جگر کے بڑھ جانے میں اس کے استعمال میں بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے صفرا کا درد مٹتا ہے اس کو دودھ کے ساتھ پیس کر شیرہ نکال کر شکر ملا کر عورت کو پلانے سے دودھ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے رس میں دودھ ڈال کر اونٹا کے پلانے سے یا اس کے رس میں بھینس کا بھی ملا کے پلانے سے جوع البقر کا عارضہ مٹتا ہے اس کے سفوف کو اسی کے رس میں بھگو کر خشک کر کے گھی اور شہد کے ساتھ کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے گرم دودھ کے ساتھ اس کے سفوف کی پھنکی ہمیشہ لینے سے طاقت بڑھتی ہے اور بڑھاپا جلدی نہیں آتا ہے۔ سوزاک اور گرم شکم کو مفید ہے دافع باد و بلغم اور صفرا ہے بعض کے نزدیک صفرا اور باد کو بڑھاتا ہے۔



## فوائد

ایک غذا ہے بناتے اس طرح ہیں کہ مونگ یا ارد پانی میں بھگو دیتے ہیں اور دال بھیک جانے کے بعد چھلکے اُتار کر پیس لیتے ہیں نمک اور پیاز اور ادک باریک کر کے اور مرچ سرخ لونگ دار چینی اور الائچی کے دانے پیس کر اور زیرہ بغیر پسا ہوا بقدر ضرورت ملا کر ہاتھ سے خوب ٹکڑیاں بنا کر یا گھی میں تل لیتے ہیں اور وہی یا چھچھ میں ملا کر یا بغیر ان کے کھاتے ہیں کبھی کبھی ہینگ بھی ملاتے ہیں جس سے نفخ دور ہو جاتا ہے اگر ایسا کریں کہ اول ٹکڑیاں بنا کر نمک اور پیاز وغیرہ مصالحہ اوپر برک کر ہاتھ سے چپکا دیں تو بہتر اور بہت مزیدار ہو جاوے یہ نفخ اور دیر

ہضم ہے سرد مزاج والے کے موافق نہیں ہے۔ ہندوستان کے تقریباً ہر پر تکلف کھانوں کے ساتھ بڑے، بڑے اہتمام کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں اور بیکار لذت ہوتے ہیں۔

## ﴿بھنڈی﴾

### شناخت

مشہور ترکاری ہے انگلی کے برابر یا اس سے لمبی اور اس سے چھوٹی بھی ہوتی ہے موناکی انگوٹھے کے برابر اور اس سے پتلی بھی ہوتی ہے۔ اس کے چار پانچ پہلو ہوتے ہیں اس کے اندر سفید اور گول بیج نکلتے ہیں لعاب اس میں بہت نکلتا ہے اسی لئے کچی بھون کر پکا کر کھاتے تہا اور گوشت کے ساتھ بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کی تین قسمیں بتائی گئی ہیں:

۱۔ ایک بستانی جو مشہور و معروف ہے اس پر بار یک بار یک کانٹے ہوتے ہیں جو بدنوں کو لگتے ہیں اور خارش پیدا کرتے ہیں اور بعض پر کانٹے نہیں ہوتے ہیں جس پر کانٹے ہوتے ہیں وہ مزیدار ہوتی ہے۔

۲۔ دوسرے کپور بھنڈی اس پر کانٹے نہیں ہوتے عمدہ اور خوشبودار ہوتی ہے اس میں کافوری خوشبو آتی ہے بکسی اور کسی قدر تلخ مزہ ہوتی ہے۔

۳۔ تیسرے جنگ کی ایک خاص قسم کی شہو بھنڈی ہے جس کے خشک بیجوں سے مشک کی سی خوشبو آتی ہے اس کی ترکاری مزیدار نہیں ہوتی لیکن بطور عمدہ خوشبو کے اس کے بیجوں کا سفوف شیر برنج میں چھڑکا جاتا ہے اور پان میں بھی لوگ اسے استعمال کرتے ہیں اس کی کاشت کا موسم وہی ہے جو اور معمولی بھنڈیوں کا ہوتا ہے باغ سلطانپور، حیدرآباد دکن میں اس کی کاشت سے ٹونک میں بھی ہوتی ہے معمولی بھنڈیوں کا پیڑ خطمی کے درخت کی طرح ہوتا ہے پتے بھی ویسے ہی ہوتے ہیں اس کی شاخوں کا اوپر کا حصہ کسی قدر سرخ ہوتا ہے پھول روئی کے پھول کی طرح زرد رنگ کا ہوتا ہے اور شکل بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔

## مزاج

سرد ہے۔

## فوائد

بھنڈی مولدی منی اور مقوی باہ ہے۔ بعض نے کہا ہے کہ لعاب اس کا مزلق اور مغری ہے قابض ہے اور منضج ہے صفر اور خون اور منی کو گاڑھا کرتا ہے جن لوگوں کو گرمی کی وجہ سے پیش ہو جاوے یا تپ آتی ہو تو اس کا شور بہ فائدہ مند ہے آنتوں کی خراش کو دور کرتی ہے پیش سے آنتوں سے خون آتا ہو فائدہ مند ہے جس کو سنگ گردہ اور خارش مثانہ کا عارضہ ہو تو اسے فائدہ پہنچاتی ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے اس سے خون کم بنتا ہے اور سوزاک مثالی ہے ریا ح پیدا کرتی ہے مدر ہے آنت کے پھوڑے میں اس کا استعمال سود مند ہے پیشاب کی سوزش مثالی ہے۔ اس کی جڑ کا سفوف بھی سوزاک کے لئے مفید ہے گرمی و خشکی کی کھانسی کو دور کرتی ہے درموں اور پھوڑوں کو پکاتی ہے درد کو تسکین دیتی ہے دانٹوں میں درد ہو تو اس کو جوش کر کے سر کے ساتھ کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ اور بیجوں کے سفوف کے ڈالنے سے پانی جم جاتا ہے ان دونوں کو پانی میں جوش کر کے اس پانی سے مقعد کو دھونے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس سے بانجھ عورت کے حمل رہ جاتا ہے لیکن اس کو ہمیشہ کھانے سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور باد اور بلغم پیدا کرتی ہے صفر کو دفع کرتی ہے کافور بھنڈی بھی مزیدار ہوتی ہے باد کو دور کرتی ہے کھانسی کو مفید ہے بلغم اور صفر کو دور کرتی ہے ہاضمہ کو قوی کرتی ہے قبض دور کر کے پاخانہ نرم لاتی ہے۔

دید کہتے ہیں کہ

”بھنڈی معمولی والی قابض ہے منی زیادہ کرتی ہے ہضم میں بھاری، پیشاب اور منی کے اعضا کی جلن مٹانے کے لئے بھنڈی اور اس کے بیجوں کا شربت نہایت مفید ہے یہ مقوی ہے اور صفر اووی آدمیوں کے لئے بہت نافع ہے اس درخت کا ہر ایک حصہ خاص کر اس کا پھل ان

سب امراض میں کام آتا ہے جن میں سوزش اور التهاب اور سوئی کے چھنے کی سی تکلیف ہوتی ہے سوزش اور تکلیف کے ساتھ پیشاب کا اترنا اور سوزاک بھی اس سے دور ہو جاتا ہے بھنڈی یا اس کے پتوں کا ضماد کرنے سے سوزش مٹتی ہے۔“

## ﴿بہی﴾

### شناخت

ایک درخت کا پھل ہے تین قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ شیریں

۲۔ کھٹا

۳۔ کھٹ مٹھا

پشاور کی گھائی کشمیر، سکم، بھوٹان اور کھاسیا پہاڑ کا نگڑہ میں بھی اس کے پیڑ بہت بوئے جاتے ہیں اس میں سفید اور لال پھول لگتے ہیں پنجاب میں جیٹھ اور ساڑھ میں اس کے پھل پکتے ہیں سب سے بہترین اصفہان کی ہوتی ہے جو بڑی گول نازک شاداب موٹی رس دار اور زیادہ گودے والی ہوتی ہے اور خوب پکی ہوئی ہونا چاہیے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں سرد تر ہے۔

### فوائد

بہی سے خون کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور صالح ہوتا ہے قے کو فائدہ مند ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور معدے کو طاقت دیتی ہے اس میں خوشبو اور مہض جو مہض ہیں اس لئے تفریح پیدا کرتی ہے دل معدہ اور جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے



ہاضمہ قوی ہو جاتا ہے خاص کر جب شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے اس کی شراب معدے کو قوت دیتی ہے۔

بلغنی قے کو روکتی ہے یہی کسی حالت میں معدے میں ترش نہیں ہوتی تندرست آدمی یا مریض کھائے بھون کر کھانے سے معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے جگر کے سدے کھلتی ہے اس کو شہد میں پکا کھانا معدے کے لئے زیادہ مناسب ہے اگر بھوک جاتی رہی ہو تو اس سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو جاوے تو یہی سے چھوٹ جاتی ہے سرد مزاج والوں کو یہی موافق نہیں آتی کہا جاتا ہے کہ یہی کو زیادہ استعمال سے جذام پیدا ہو جاتا ہے اور فم معدہ پر لزع پیدا ہو کر ہچکی پیدا ہونے لگتی ہے اور کبھی رعشہ و قونج و مروڑ پیدا ہو جاتی ہے اس لئے مناسب ہے کہ اس کو چاب کر فضلہ پھینک دیں اور پانی نکل لیا جائے۔

اس کے کھانے کے بعد پٹھوں کو طاقت پہنچانے والی کوئی چیز کھالی جائے جو یہی پکی نہ ہو اسے نہ کھائیں کیونکہ خراب خون پیدا کرتی ہے ہر قسم کی یہی معدہ کو طاقت دیتی ہے اور قبض پیدا کرتی ہے کچی یہی دست بند کرنے میں مفید ہے اس کو بھون کر کھانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اور آنتوں کا زخم بھر جاتا ہے بریاں سے غیر بریاں قوی ہے اور اگر یہی کو آگ پر تھوڑا بھون لیں یہاں تک کہ سرخ ہو جائے تو یہی کے پھول میں ملا کر ساڑھے تین ماشہ ایسے شخص کو کھلائیں جسے کثرت سے دست آرہے ہوں اور وہ کسی طرح بند نہ ہو رہے ہوں تو بند ہو جاتے ہیں۔ کبھی یہی کا سولہ حصہ پانی ایک حصہ شہد میں ملا کر نبیذ ان تمام باتوں میں مفید ہے جن امراض میں یہی فائدہ کرتی ہے۔ حاملہ عورت اگر اس کو ہمیشہ پیتی رہے تو پیٹ کے بچے کی حفاظت رہتی ہے یہی پیشاب کا ادارہ ہے شہد میں پکا کر کھانے سے زیادہ ادارہ ہوتا ہے۔

خون حیض کو روکتی ہے پیشاب کی سوزش کو دفع کرتی ہے۔ پیشاب کے راستے کے زخم کو دور کرنے کے لئے اس کی پچکاری نافع ہے شیریں یہی میں قبض اور امساک ترش سے کم ہے شیریں کا پانی مقوی زیادہ ہے کھٹی یہی قے کو فائدہ دیتی ہے متلی کو بند کرتی ہے یہاں تک کہ اس کے سوتکھنے سے بھی ان باتوں کا فائدہ ہوتا ہے اس کو زیادہ کھانے سے بالخصوص دست آتے ہیں خاص کر کھانا کھانے کے بعد ضرور دست لاتی ہے اور حلوے معدہ میں گرم مزاج میں قبض

پیدا کرتی ہے۔ قرشی کہتا ہے کہ

”اس کو زیادہ کھانے سے ہچکیاں آنے لگتی ہیں، جس عضو میں قبض پیدا کرنے کی ضرورت ہو اس پر اس کا ضداد بڑا کارآمد رہتا ہے۔“

ویدک کی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ ”بھی کالیپ کرنے سے صفرا کے چھالے اور آگ سے جلے ہوئے کی سوزش دور ہو جاتی ہے اس کا پانی تھے اور پیاس کے لئے بے حد نافع ہے۔“

## ﴿بھیڑ﴾

### شناخت

ماکول اللحم چوپایہ ہے دوسرے جانوروں کی بہ نسبت بہت کند ذہن ہے بہتر ایک سالہ یا دو سالہ ہوتی ہے گردن اور شانے کا گوشت دوسرے اعضا سے بہتر ہوتا ہے بھیڑ دوسرے حیوانوں کی بہ نسبت اتنی کند ذہن ہوتی ہے کہ اپنے حلال کرنے والے سے بھی وحشت نہیں کرتی پاس کھڑی رہتی ہے چار برس کی بھیڑ کے گوشت سے زیادہ عمر کی بھیڑ کا گوشت نہیں کھانا چاہیے اس لئے کہ غلیظ اور کثیف ہوتا ہے اور خراب خلط بھی پیدا کرتا ہے۔

### مزاج

دوسرے گوشتوں کی بہ نسبت معتدل ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ عمدہ خون زیادہ مقدار میں بنتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے آدمی کے بدن کے موافق ہے۔ کہتے ہیں کہ بھیڑ کے گوشت میں بکری کے گوشت سے زیادہ غذائیت ہے، گرمی اور تراوٹ بھی اس سے زیادہ پیدا کرتا ہے، شیخ نے اس کے گوشت کو عمدہ بتلایا ہے اور کہا ہے کہ

”بھیڑ کے گوشت میں حرارت لطیف ہے۔“

مگر گیلانی کہتا ہے کہ

”اس کا گوشت خراب ہے ضعیف غذا ہے اور تر ہے چاہیے کہ اسے

خوب گلائیں اور گرم مصالحہ کے ساتھ کھائیں۔“

بھیڑ کا دل جگر اور گردہ آدمی کے دل جگر اور معدے اور گردے کو طاقت دیتا ہے اس کا بھیجا ہمیشہ کھانے سے کندہ بنی آتی ہے اور نسیان غالب آتا ہے، ذبح کرنے کے بعد اس کی گرم گرم چربی نکلنے سے کھانسی اور سینے کا درد اور دمہ اور پیشاب کی سوزش جاتی رہتی ہے ان فائدوں کے لئے اس کی چربی کو جوش کر کے بھی پی سکتے ہیں کسی عضو میں چوٹ کے صدمے سے درد ہو تو بھیڑ کو ذبح کر کے گرم گرم گوشت اس مقام پر باندھیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو دوسرا گرم گرم گوشت بدل دیں درد جلد دور ہو جاتا ہے۔

بچھو اور سانپ نے کاٹا ہو تو اس کے گوشت کو جلا کر راکھ کو اس مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے گوشت کی راکھ شراب کے ساتھ پھانکنا پاگل کتے کے کاٹے مریض کو فائدہ ہوتا ہے، اس کے گوشت کی راکھ کو آنکھ میں لگانے سے جلاکٹ جاتا ہے، اس کو سرکہ کے ساتھ بہق پر لیپ کرنے سے آرام ہوتا ہے آنکھ کے درد کے لئے یہ ترکیب بہت فائدہ مند ہے کہ بھیڑ کا قیمہ دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں میں بند کریں یہاں تک کہ گرم ہو جائے تو آنکھ اور پیشانی پر ضاد کریں اس کا پتا گرم و خشک ہے بدن کے داغ اس کے لگانے سے جاتے رہتے ہیں تنہا یا شہد کے ساتھ آنکھ میں لگانے سے جالے کو کاٹتا ہے اس کے لیپ سے ہر قسم کا داؤد مٹتا ہے۔ اس کا گرم گرم خون تر و خشک کھجلی پر لگانے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے، جلے ہوئے عضو پر بھیڑ کا خون ڈالنے سے چھالا نہیں پڑتا ہے۔ اس کی مینگنی بہت گرم و خشک ہے اس کے لیپ سے اور ام تحلیل ہو جاتے ہیں استسقا کو بھی اس کا لیپ بہت مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے موم اور روغن گل کو پگھلا کر اس میں ملا کر لگانے سے آگ کے جلے ہوئے کو نفع ہوتا ہے بھیڑ کی جلی ہوئی ہڈی کا سفوف پھانکنے سے دست اور سیلان خون بند ہو جاتا ہے اس کے کھر کو جلا کر لگانے سے داء الثعلب کو فائدہ ہوتا ہے مگر لوگ بھیڑ کا گوشت کم استعمال کرتے ہیں بہ نسبت بکری کے گوشت کے۔

وید کہتے ہیں کہ

”بھیڑ کا گوشت گراں اور تر اور مقوی اعضا ہے باد اور صفرا پیدا کرتا ہے

بالفعل سردی پیدا کرتا ہے ہضم کے وقت تیز اور شور اور گرم ہوتا ہے۔“

حاصل کلام یہ ہے کہ بکری کے گوشت کی طرح بھیڑ کا گوشت بھی کثرت سے

استعمال کیا جاتا ہے خاص کر کشمیر میں بھیڑوں کا گوشت ہی لوگ استعمال کرتے ہیں۔

## ﴿بھیڑ کا دودھ﴾

شناخت

اس میں جبیت زیادہ ہے گائے کے دودھ کی بہ نسبت غلیظ بھی ہے بھیڑ کے دودھ

میں بسا ند ہوتی ہے کالی بھیڑ کا دودھ بہتر مانا گیا ہے۔

علامہ گیلانی کے نزدیک بھیڑ کا دودھ ہر ایک جانور کے دودھ سے ہر حالت میں

خراب ہے۔

مزاج

گرم و تر ہے۔

فوائد

بھیڑ کا دودھ بدن میں تری پیدا کرتا ہے اور بدن کو فرہ کرتا ہے جو ہر دماغ اور حرام

مغز کو اور باہ کو قوت دیتا ہے پھیپھڑے اور آنتوں کے زخم کو اور منہ سے خون آنے کو اور پیچش کو اور

ربو کو مفید ہے چہرے کا رنگ درست کرتا ہے بھیڑ کا دودھ مکی دواؤں کی مضرت کو دور کرتا ہے و

مضرت جماع کو اصلاح کرتا ہے اگر بھیڑ کا دودھ روغن بادام اور ببول کے گوند کے ساتھ

استعمال کیا جائے تو کھانسی کے لئے مجرب ہے تر و خشک کھلی اور جذام کے لئے مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”بھیڑ کا دودھ شیریں اور چرب ہے قوت دیتا ہے باد اور بلغم کو دفع کرتا



ہے کھانسی کو مفید ہے جو باد کے فساد کے سبب پیدا ہو مگر دیر ہضم ہے سفید  
بھیڑ کا دودھ بھوک کم کرتا ہے باد کف اور صفرا کو دور کرتا ہے۔“  
بعض کہتے ہیں کہ

”بلغم پیدا کرتا ہے بائے اور ضیق النفس اور کھانسی کو نافع ہے سیاہ بھیڑ کا  
دودھ کھانسی کو نفع دیتا ہے۔ بائے کو دور کرتا ہے سینے کو قوت دیتا ہے۔  
صفرا کو دفع کرتا ہے اس کے زور کو توڑتا ہے ہچکی کو مٹاتا ہے باد اور ضیق  
صفرا اور بلغم پیدا کرتا ہے قراقر اور قونج بھی پیدا کرتا ہے۔“

غرض یہ کہ بھیڑ کا دودھ مختلف امراض کے دافعہ کے ساتھ غذا یت بھی  
بخشتا ہے۔

## ﴿بھینس﴾

### شناخت

ایک چوپایہ ہے دو قسم کی ہوتی ہے اہلی و جنگلی، جنگلی بہت قوی ہوتی ہے اس کے  
سینگ بھی بہت مضبوط ہوتے ہیں اس کے زکوارنا بھینسا کہتے ہیں اور شہر نز کو بھینسا بولتے ہیں  
ارنا بھینسا اس قدر موٹا زبردست ہوتا ہے کہ شیر اور ہاتھی کو مار ڈالتا ہے امریکہ کا جنگلی بھینسا عجیب  
شکل کا جانور ہے اگلا دھڑ بھاری پچھلا بہت ہلکا سر اور شانوں پر لمبے لمبے بال لٹکتے ہیں چھ سات  
گرہ لمبی داڑھی خم دار سینگ باقی بدن پر نمونے کی مثل جا بجا اون لپٹی ہوئی آنکھیں اُلی ہوئی  
سرخ اس قسم کے بھینسے جنگلوں میں بہت تھے کسی طرح ممکن نہ تھا کہ زراعت سلامت رہے  
آخر کار گورنمنٹ کی طرف سے شکاریوں کا عملہ تیار کیا گیا اور ۹۵ لاکھ بھینسے مار ڈالے گئے اب  
صرف نمائش اور یادگار کے لئے جا بجا پلے ہوئے ہیں کہتے ہیں کہ بھینس دریا میں بھی ہوتی ہے  
یہ جانور دریا ئے رنج میں پایا جاتا ہے دریا کے کنارے پر نکل کر چرتا ہے جب کسی کو آتے دیکھتا  
ہے تو دریا میں کود جاتا ہے۔

## مزاج

سرد و خشک (گوشت)

## فوائد

اس کا گوشت غلیظ اور دیر ہضم ہوتا ہے خلط ردی اور سوداوی پیدا کرتا ہے معدے پر ثقل پیدا کرتا ہے جو لوگ محنت و مشقت کرتے ہیں اور جن کا گردہ ضعیف ہو ان کے لئے مفید ہے بھینس کے شیر خوار بچے کا گوشت جس کی عمر دو تین ماہ سے زیادہ نہ ہو غلظت اور ضرر میں کم ہے اس کے بالوں اور سینک کا دھواں افعی کو بھگاتا ہے اس کے کھر کی راکھ زخم اور ترخارش کو خشک کرتی ہے۔ حال میں ایک چینی مجذوم پر تجربہ ہوا ہے کہ ایک بھینس کو ذبح کر کے فوراً اس کے جسم میں مجذوم کو رکھا دیا گیا ہو اور مریض اچھا ہو گیا ایک تجربہ کار کا قول ہے کہ ”بھینس کے سینک کا برادہ ایک بتی میں لپیٹ کر سرسوں کے تیل کے ساتھ چراغ میں جلا کر کا جل لے کر اول سات بار اندری جھار دے کر اور ایک دو روز مہلت کر کے وہ کا جل سلائی سے سوزاک والے کی آنکھ میں لگائیں اور چار گھڑی تک چراغ یا شمع کی روشنی آنکھ کے سامنے رکھیں سوزاک کے مریض سے کہہ دیں کہ اس پر نظر جمائے رہے اور پھر سلا دیں صبح کو ایسا ادرار ہوگا کہ سوزاک چاہے نیا ہو یا پرانا بالکل جاتا رہے گا۔“

وید کہتے ہیں کہ

”بھینس کا گوشت شیریں گراں اور دافع فساد ہے نیند بڑھاتا ہے مہی ہے منی کو پیدا کرتا ہے قوت حافظہ زیادہ کرتا ہے۔“

## بھینس کا دودھ

## شناخت

گائے کے دودھ کی بہ نسبت زیادہ گاڑھا اور زیادہ چکنائی لئے ہوئے ہوتا ہے اس

میں دہنیت اور جبیت گائے کے دودھ سے زیادہ ہے۔

## مزاج

معتدل ہے مگر غلظت اور رطوبت رکھتا ہے۔

## فوائد

بھینس کا دودھ بدن کو فربہ کرتا ہے محرک باہ ہے خاص کر کھانڈ کے ساتھ اکثر اعضا کو قوت بخشتا ہے مفرح ہے خون بہت پیدا کرتا ہے جو خلط بدن میں غالب ہو اس کی طرف اور صفرا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اگر اس میں گنگھی کی لکڑی جوش کر کے دہی جما کے مصری کے ہمراہ کھائیں تو بواسیر کو نافع ہے بھینس کا دودھ تازہ دوہا ہوا جس میں تھنوں کی گرمی بھی باقی ہو تھوڑی مصری ملا کر سوزاک کے مریض کو پلانا چاہیے کم سے کم تین روز استعمال کرانا چاہیے سات روز حد ہے بعض کو جلد نفع کرتا ہے۔

دید کہتے ہیں کہ

”بھینس کا دودھ شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے قوت دیتا ہے مقوی باہ ہے منی کو جماتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے بلغم اور مرگی اور سرسام پیدا کرتا ہے نیند لاتا ہے صفرا دور کرتا ہے جوانوں کے موافق ہے بھوک گھٹاتا ہے چرب و گرانی ہے۔“

بعض کی رائے یہ ہے کہ نیند کم کرتا ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے۔

## ﴿بھيجا﴾

## شناخت

سب سے بہتر بھيجا پرند کا ہے خاص کر اس پرند کا بھيجا بہتر ہوتا ہے جو پہاڑ پر رہتا ہے چوپایوں میں سب سے بہتر بھيجا اونٹ کا ہے پھر گائے کا بہتر یہ ہے کہ جوان حیوان کا بھيجا

استعمال کیا جائے چونکہ بھیجا اپنی طبیعت کے اعتبار سے سرد تر ہے پس گرم مزاج والے جانور کا ضرور معتدل ہوگا۔

## مزاج

سرد تر ہے۔

## فوائد

اگرچہ ہر حیوان کا بھیجا خواص میں مختلف ہے عام طور پر دیر ہضم ہوتا ہے لیکن جب ہضم ہو جاتا ہے تو جو ہر دماغ کو قوت دیتا ہے بدن کو فرو بہ کرتا ہے بلغم اور لزج و سرد خون اور اخلاط غلیظ پیدا کرتا ہے۔ گیلانی کہتا ہے کہ

”اس کو ہمیشہ کھانے سے نسیان کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔“

بھونا ہوا بھیجا معدے سے دیر میں تلیے اُترتا ہے۔ بعض نے لکھا ہے کہ اس میں قوت تریا قیہ ہے دماغ اور باہ کو طاقت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے ملین شکم ہے آنتوں اور گردے کی خشکی دور کرتا ہے اس کا لپ دماغ کی خشکی سرسام اور شقاق کے لئے فائدہ مند ہے۔

## ﴿بورانی﴾

## شناخت

ایک غذا ہے بیگن وغیرہ ترکاری کو ابال کر اور گھی میں بھون کر دہی یا چھاچھ یا انار یا سیب ترش یا انگور خام کے پانی میں ڈالتے ہیں صاحب قاموس کہتا ہے کہ

”بورانیہ ایک قسم کا کھانا ہے جو بوران کی طرف منسوب ہے حسن بن سہل کی بیٹی مامون خلیفہ بغداد کی بی بی تھی۔“

شیخ نے شفا میں لکھا ہے کہ

”بورانیہ پرویز کی بیٹی بوران کی طرف منسوب ہے شاید وہ یہی بورانی

ہے جو ہندوستان میں مشہور ہے۔“



## فوائد

تیزی و گرمی کو بجھاتی ہے گرم مزاج میں سردی پیدا کرتی ہے گرم مزاج اور گرم موسم کے مناسب ہے جس کو سرکہ وغیرہ ترش چیزوں سے بناتے ہیں وہ صفرا اور خون کی تیزی و سوزش کی تسکین دیتی ہے مگر بوجہ غلظت کے دیر ہضم و ثقیل ہے نفخ قبض اور ریاح پیدا کرتی ہے سینے اور پھیپھڑے اور مثانے اور رحم کو جن میں سردی کا غلبہ ہو مضر ہے۔

## ﴿بونٹ﴾

## مزاج

گرم تر پہلے درجہ میں۔

## فوائد

کچے چنے ہوتے ہیں ثقیل ہیں خون صفرا اور بلغم کو بڑھاتے ہیں بدن اور باہ کو قوت بخشتے ہیں مگر وید اسے قاطع باہ مانتے ہیں بقول صاحب عجائب المخلوقات:

”بونٹ کھانا بوئے دہن کو عمدہ کرتا ہے یعنی گندہ و ہنی کو دور کرتا ہے اس کا پلاؤ عمدہ پکتا ہے شہد میں پکے ہوئے بونٹ مقوی باہ اور مقوی بدن ہوتے ہیں۔“

بونٹ کے متعلق وید کہتے ہیں کہ

”سرد و خشک ہے صفرا اور خون اور بلغم بڑھاتا ہے باہ کم کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے سبک ہے پیٹ پھول جاتا ہے۔“

## ﴿بیر﴾

## شناخت

ایک خاردار درخت کا پھل ہے۔ اس کے درخت کو بیرری کہتے ہیں یہ درخت تقریباً

۳۰ سے ۵۰ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گولائی ۶ فٹ سے ۸ فٹ اور کبھی ۱۰ فٹ تک ہوتی ہے اس کی بہت سی شاخیں چاروں طرف پھیلتی ہیں اس کی چھال آدھ انچ موٹی گہری بھوری اور اکثر کالے رنگ کی ہوتی ہے اس میں چھوٹی چھوٹی دراڑیں ہوتی ہیں جو چھال کے پار نکل جاتی ہیں پھاگن اور چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اور نئے نکلتے ہیں۔

اساڑھ اور ساون میں اس کے پتے دوبارہ نکلتے ہیں اکثریت چیت سے جیٹھ تک اس کے پھول آتے ہیں مگر دوسرے موسموں میں بھی پھول لگتے ہیں اس کی ڈالیوں کی انتہا کے حصے لٹک جاتے ہیں اس کی چھوٹی اور بڑی ٹہنیوں میں دو کانٹے لگتے ہیں ان میں ایک سیدھا اور دوسرا مڑا ہوا ہوتا ہے اس کے پتے اوپر کی طرف سے اکثر گہرے رنگ اور چکنے ہوتے ہیں اور نیچے کی طرف سے کچھ سفید ہوتے ہیں شکل میں کچھ لمبے گول ہوتے ہیں اور ہرے اور پیلے پھول لگتے ہیں۔ اس کے پھل گول اور کچھ لمبے ہوتے ہیں اول رنگ ہرا ہوتا ہے پک جانے پر زرد اور نارنجی یا لال رنگ کے ہو جاتے ہیں بہتر وہ ہے جو بڑا ہو گودا اس میں زیادہ ہو پکا اور شاداب ہو رنگ اس کا زرد یا سرخ ہو گٹھلی چھوٹی ہومزہ شریں ہو کھٹ مٹھا اور ترش بھی ہوتا ہے بیر بہت قسم کا ہوتا ہے قلمی بھی ہوتا ہے۔ قلمی بیر جب پک جاتا ہے تو درمیان سے پھٹ جاتا ہے، خوب شیریں مزیدار اور شاداب بڑا اور موٹا ہوتا ہے اگر بیری میں سیب کے درخت کا پوند لگا دیا جائے تو بڑے میٹھے ہوتے ہیں۔ بیروں کی گٹھلی سخت ہوتی ہے اور اس میں اکثر دو مینگیں نکلتی ہیں، اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند نکلتا ہے، اس کی چھال میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے بیر کی گٹھلی کی مینگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پتا وہ بہتر ہے جو سبز ہو اور تھورا ہی عرصہ اس کی خشکی کو گزرا ہو بیر جنگلی اور باغی (یعنی باغ کا) دو قسم کا ہوتا ہے باغی کا درخت بڑا اور کم خاردار ہوتا ہے، پھل بڑا لذیذ اور خوشبودار ہوتا ہے ایک اور قسم کا بھی جنگلی ہوتا ہے جسے جھربیری کہتے ہیں اس سے جنگلی بیر سے مراد نہیں ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

## فوائد

پکے ہوئے بیر سے خون کم بنتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے مگر جتنا بھی خون بنتا ہے اچھا بنتا ہے حرارت غریبہ کو بجھاتا ہے اس میں بہت مخفی قوت تحلیل بھی ہے اور بہت کم قبض ہے نیز جتنا شیریں اور پکا ہوتا ہے۔ اس میں اتنا ہی قبض کم ہوتا ہے البتہ خشک بہت قابض ہے اور دستوں کو روکتا ہے۔ شیخ کا قول ہے کہ

”تر و خشک بیر دونوں لطافت و خشکی پیدا کرتے ہیں اور یہی بات اس کے درخت کے دوسرے اجزاء میں بھی ہے اور یہ مناسب ہے کہ سوکھے پھل کو کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بھوک پیدا کرتا ہے، معدے سے جلد تلے اتر جاتا ہے۔ زیادہ بیروں کے کھانے سے بد ہضمی اور ہینہ پیرا ہو جاتا ہے۔ ترش اور پکا ہوا بیر صفرا کو دفع کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتا ہے آنت اور معدے کے کیڑے مارتا ہے اس کے ستوپرانے صفراوی دست بند کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ستوفرع امعاء اور تپ حیز کے لئے بھی نافع ہے۔“

بھوننے سے بہت قابض ہو جاتا ہے خاص کر ترش اگر ضعف معدہ کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے ستوؤں سے بند ہو جاتے ہیں خون کا سیلان رک جاتا ہے سرد پانی کے ساتھ اس کا سفوف پھانکنے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے بیروں کو جوش دے کر اس کے پانی کو پینے یا اس سے حقنہ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکسا اور ترش بیر قبض پیدا کرتا ہے معدہ کو قوت پہنچاتا ہے پھیکا بیر رطوبت غریبہ سے خالی نہیں اس کے کھانے سے آنتوں میں سردی پیدا ہو جاتی ہے اگر معدہ میں خلط لرج پایا جاتا ہو تو اس کو تلے اُتار دیتا ہے جیسا کہ سرد اشیا کا حال۔

کچا بیر قابض اور لرج و نفاخ پیدا کرتا ہے دودھ پیتے ہوئے بچے کو گرمی کے موسم میں تشنگی کا عارضہ ہو جائے تو چند دانے سوکھے ہوئے بیر پانی میں بھگو دیں اور ذرا سا اس میں سے پلائیں بالکل تشنگی جاتی رہے گی اور اگر اس کی گٹھلی کو گلاب میں بھگو کر دین اس کے بعد بونیں

توتیوں اور پھولوں سے گلاب کی بو آتی ہے اس کے پتے قابض لطیف ہیں خشکی پیدا کرتے ہیں۔ بعض نے کہا ہے کہ اس کے پتوں میں قوت تحلیل اور قبض لطیف ہے ان کی دھونی سے ہوائے وبائی صاف ہوتی ہے چیچک کو نفع ہوتا ہے اس کا لیپ گرم اور ام کو مفید ہے اور ان کے جوشاندے کا پاشوبہ دماغ پر ابخرے نہیں چڑھنے دیتا اس کے پانی سے بدن دھوئیں تو میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور بال کرنے سے رُک جاتے ہیں اس کی لکڑی کا برادہ نفٹ الدم کو مٹاتا ہے قرح امعا اور ان دستوں کو جو ضعیف معدہ سے ہوں نافع ہے استسقاء زقی اور تاپ تلی کو دفع کرتا ہے اس کا حقنہ آنتوں کے زخموں کو مفید ہے۔

چیچک وغیرہ گرم قسم کے زخموں پر اس کو چھڑکنا فائدہ کرتا ہے اس کے گوندھ کا لیپ خراز کو نفع دیتا ہے اس کی گٹھلی کی مینک دموئی اور صفراوی نیز پتوں کی حرارت دور کرتی ہے تے اور چیچک کو نافع ہے پیاس بجھاتی ہے اس کی گٹھلی بہت قابض ہے اس کی گٹھلی کو کوٹ کر جوش کریں یہاں تک کہ پانی گاڑھا ہو جائے اس کو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے مقام اور اکھڑے ہوئے عضو پر اور عضلات کی چوٹ پر لگانا نافع ہے بلکہ بچوں کے پیروں پر اس کے ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

حمام میں جا کر اس کے پھول یا گوند کو بدن پر ملنے سے پتی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ ان کے لیپ سے اور ام گرم میں نرمی آتی ہے اور اور ام تحلیل ہو جاتے ہیں، اس کی جڑ کے ریشے زمین سے نکال کر تھوڑا سا اوپر سے چھیل کر خوب دھو کر ۴ اتولہ کو پانی میں اتنا جوش دیں کہ قوت پانی میں نکل آئے اور پانی گاڑھا دسرخ رنگ کا ہو جائے۔ پھر اس کو چھان کر پی لیں اس سے قوت پیدا ہوتی ہے اکثر ہندو فقیر اور جوگی اس کو پیتے رہتے ہیں۔

## ﴿ برف ﴾

### شناخت

مشہور معروف ہے آسمانی برف میں سے وہ زیادہ بہتر ہے جو سنگریزوں اور سخت زمین پر گرے اور جو خندقوں پر گرے وہ خراب ہے۔ اس کا پگھلا پانی بھی کچھ اچھا نہیں ہے



برف خاص کر استعمال کرنے کے بجائے بہتر یہ ہے کہ اس میں پانی ٹھنڈا کیا جائے۔

## مزاج

سرد تیسرے درجہ میں اور خشک دوسرے درجہ میں۔

## فوائد

محذر ہے گرمی کی تپ اور تر و خشک کھجلی کو فائدہ کرتی ہے اگر حلق کے اندر چونک چپک جائے تو اس کو نکال دیتی ہے اگر پیشانی پر رکھا جائے تو نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کے پانی سے کلی کرنے سے دانتوں کے ایسے درد کو تسکین دیتی ہے جو گرمی کی وجہ سے ہو جن کا مزاج گرم ہو یا ان کے جگر و معدہ میں گرمی ہو انہیں فائدہ دیتی ہے جن کے مزاجوں پر خون صفر اوی غالب ہوا نہیں بھی موافق آ جاتی ہے تھورا تھوڑا برف کھانے سے گرم مزاج والے کا ہاضمہ قوت پاتا ہے اور معدے میں قوت آتی ہے کیونکہ برف معدے میں قبض کرتی ہے اور معدے کے کیڑے نکالتی ہے اور اس میں حرارت جمع کرتی ہے برف کو پوٹلی کے رکھنے سے کئی آدمیوں کی طاعون کی گلٹ بیٹھ گئی۔

برف پیاس کو بڑھاتی ہے اور کبھی اس کو تسکین بھی دیتی ہے برف سے پیاس پیدا ہو جانے کی وجہ حکیم نفیس نے شرح اسباب و علامات میں یہ بیان کی ہے کہ برف کی سردی کی وجہ سے زخم معدہ کو اذیت ہوتی ہے پس طبیعت ضرر کے دفع کرنے کے لئے اس کی طرف متوجہ ہوتی ہے روح اور طبیعت خون کے مصاحب ہیں اس وجہ سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور پیاس لگ جاتی ہے یا برف کی برودت کی وجہ سے معدے کی سطح اندرونی کثیف ہو جاتی ہے پس معدہ جیسا برف کے پہنچنے سے پہلے تحلیل کرتا تھا اس وقت تحلیل نہیں کر سکتا اور اس سبب سے معدے میں حرارت جمع سکڑ کر زیادہ گرم ہو جاتی ہے اور پیاس پیدا ہوتی ہے یا یہ کہ حرارت غریزی برف کی سردی کی وجہ سے معدے سے قلب کی طرف ہے کہ برف سے پیاس پیدا ہونے کی وجہ ان میں سے ایک بھی نہیں بلکہ سبب یہ ہے کہ برف اگرچہ بالفعل سرد ہے مگر بالقوہ گرم ہے کیونکہ اجزا فانی سے مرکب ہے جس وقت بدن میں پہنچتی ہے بدن کی گرمی سے اس کی عارضی سردی

زائل ہو جاتی ہے اور گرمی عود کر آتی ہے جیسے گرم دوا کو حکمت عملی سے سرد کر کے کھائیں بدن کی حرارت سے اس کی سردی زائل ہو کر گرمی پلٹ آتی ہے اور یہی قول حکیم محمد ارزانی نے طب اکبر میں پسند فرمایا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ برف اس لئے پیاس لگاتی ہے کہ اس سبب سے معدے میں حرارت جمع ہو جاتی ہے اور جس قدر سرد پانی پیا جاتا ہے پیاس زیادہ ہوتی ہے اگر گرم پانی شہدیا شکر کے ساتھ پیا جائے تو پیاس بجھ جائے۔

## ﴿ بیگن یا بینگن ﴾

### شناخت

بیگن چار قسم کے ہوتے ہیں۔ وید کہتے ہیں کہ ”سفید بیگن میں سیاہ سے فوائد کم ہیں اور یونانی سیاہ سے سفید کو بہتر مانتے ہیں عمدہ وہ ہے جو تازہ چھوٹا بیج کم ہوں گول ذرا طولانی ہو سفید قسم کا بیگن جو ہندوستان میں پایا جاتا ہے چھوٹا اور کم بیج والا ہوتا ہے چھلکا اس کا باریک ہوتا ہے ایسا بیگن جو بہت عرصہ تک درخت پر رہا ہو یا سخت پڑ کر کم بڑھا ہو یا اس میں بیج بھرے ہوئے ہوں حدت ہو نہیں کھانا چاہیے بیگن اتنی چیزوں سے مرکب ہے۔

- ۱۔ جو ہرارضی سرد سے، اس لئے مزے میں قبض ہے۔
- ۲۔ جو ہرارضی گرم سے، اس لئے کڑوا ہے۔
- ۳۔ جو ہر مائی سے، اس لئے پھیکا ہے۔
- ۴۔ جو ہرناری سے، اس لئے تیز ہے۔“

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اپنی تلخی و تیزی کی وجہ سے ایسا خون پیدا کرتا ہے کہ جس پر تیزی اور گرمی غالب ہوتی ہے، خشکی کی زیادتی کی وجہ سے سودا پیدا کرتا ہے گرمی کے درد اور دوسرے گرمی کے دردوں کو بالخاصیت مفید ہے باوجود اس کے کہ جگر اور تلی میں سدے پیدا کرتا ہے مگر دوسرے مواد کے سدے دفع کرتا ہے اگر اس کو روغن میں پکایا جائے تو دست لاتا ہے اور سرکہ یا سماق کے ساتھ پکایا جائے تو قبض پیدا کرتا ہے چونکہ اس کے مزے میں قبض و تلخی ہے اس لئے تقویت معدہ سے خالی نہیں ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے سخت ورم کو نرم اور تحلیل کرتا ہے اور پسینے میں خوشبو پیدا کرتا ہے منہ کی بد بو دور کرتا ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے اور ایسی قے کو روکتا ہے جو کھانا کھانے کے بعد ہوتی ہے اور بیگن میں یہ عجیب خاصیت ہے کہ ایسے معدے کے لئے مناسب ہے جس میں کھانا ہمیشہ باقی رہتا ہو۔

اگر ہاتھ اور پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو بیگنوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے چند بار دھوئیں پسینہ بند ہو جائے گا۔ مشہور یہ ہے کہ کچا بیگن ہمیشہ کھاتے رہنے سے منہ میں پھنسیاں نکل آتی ہیں، بدن میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے خلط غلیظ سوداوی پیدا ہو جاتا ہے پکا بیگن کھانے سے بھوک بڑھتی ہے مٹی پیدا ہوتی ہے، کھانسی اور بخاروں کو نافع ہے۔ کہا جاتا ہے کہ سفید بیگن بوا سیر کے لئے مفید ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے بحرب ہے۔ بیگن کا سرگھس کر لگانا بوا سیر کو بالخاصہ مفید ہے اس کو تراش کر آنبہ ہلدی کے ہمراہ چوٹ کو اس سے سینکنا فائدہ مند ہے بیگن کو بھو بھل میں دبا کر نیم پختہ کریں اس کے بعد نکال کر اس کا پانی نچوڑ کر ۵ تولہ کے قریب لے کر اس میں ۲ تولہ کے قریب گڑ گھول کر پیئیں تو چوٹ کے لئے مومیائی کا کام دیتا ہے اس کے بیجوں کو خوب پیس کر موم روغن کے ساتھ انگلیوں اور ایڑیوں کی پھٹی ہوئی جگہ پر ملیں اسی وقت آرام ہو جاتا ہے۔

زرد شدہ بیگن کو لے کر اس کا پیٹ خالی کریں اس میں حجم کدو کا تیل بھر کر نیم گرم تنور میں رکھیں اس کے بعد روغن کو نکال کر کان میں پکائیں کان کا درد جاتا رہتا ہے بیگن کو جلا کر اس

کی راکھ شراب کے ساتھ مسوں پر لگانا مسوں کو نفع دیتی ہے تازہ بیگن کو نچوڑ کر اس کا پانی نیم گرم پانی میں ملا کر اوّل بالوں کو بورے سے دھوئیں پھر یہ پانی ان بالوں پر مل دیں کئی بار ایسا کرنے سے ایسے بال جو زرد و سرخی مائل ہوتے ہیں سیاہ ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو سکھا کر پیس کر آنکھوں میں لگانے سے جالاکٹ جاتا ہے اور بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

## ﴿بیل﴾

### شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے اس کے درخت جہلم سے آسام تک بہار بنگال اور برہما وغیرہ جگہوں میں ہوتے ہیں اور کہیں جنگل کے جنگل کھڑے رہتے ہیں اس کی اونچائی تقریباً ۳۵ فٹ کی اور اس کی گولائی تقریباً ۷ فٹ کی ہوتی ہے اس میں تھوڑی شاخیں نکلتی ہیں ڈالیوں کے حصے اکثر لٹکے ہوئے رہتے ہیں پھاگن چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اس میں نئے پتے نکل آتے ہیں اس کے ایک یا ڈیڑھ انچ لمبے سیدھے مضبوط اور تیز کانٹے لگتے ہیں ایک سینک پر تین تین اور کسی کسی پر پانچ پتے لگتے ہیں بیسا کھ میں اس درخت کے پھول آتے ہیں۔ جن میں شہد کی طرح خوشبو ہوتی ہے رنگ کچھ ہر اسفید ہوتا ہے۔

اس کے پھول کے چھلکے میں پیلا سا رنگ نکالا جاتا ہے۔ یہ چھلکا چکنا اور سخت ہوتا ہے کچے میں بیل سبز ہوتا ہے جتنا پک جاتا ہے زرد ہوتا جاتا ہے۔ بعض کا چھلکا باریک اور نازک ہوتا ہے اور قبرستان میں بڑے گول خربوزے جیسے ہوتے ہیں سیر بھر سے زیادہ وزنی دیکھا گیا ہے۔

بکے ہوئے کا گودا شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے رنگ زردی مائل ہوتا ہے جتنا عمدہ بڑا پھل ہوتا ہے بیج گنتی کے نکلتے ہیں بیج طولانی غلاف میں ہوتے ہیں ایسے کئی غلاف ہوتے ہیں ہر غلاف میں پانچ یا چھ یا زیادہ بیج نکلتے ہیں جب پک جاتا ہے تو اس میں بہترین خوشبو آتی ہے بیل کے چھلکے میں سے باریک باریک تار نکل کر اس کے گودے کے اندر پہنچ جاتے ہیں جنگلی



بیل میں بیج زیادہ ہوتے ہیں مزے میں غنوصت ہوتی ہے بیل بہتر وہ ہوتا ہے جو پکا ہوا ہو چھلکا پتلا ہو اس میں تیز خوشبو آتی ہو گودا بہت میٹھا ہو اور مزے دار ہو اس کے مغز کے چھلکے سکھا لیتے ہیں اسے بیلگری کہتے ہیں۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم ہے اور دوسرے درجہ میں خشک۔

## فوائد

بکے ہوئے بیل کا گودا جگر و معدے کو قوت دیتا ہے، قابض ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے آنو اور رطوبت کو فائدہ کرتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے۔ ہاضم ہے زیادہ کھانے سے پیٹ پھولتا ہے۔ بالخاصہ دافع قبض ہے اس کا لیپ جلد میں دانہ پیدا کرتا ہے لزوجات اور حیض کو قطع کرتا ہے۔ معدن الشفا میں لکھا ہے کہ

”کچا بلا غنڈ تیز اور گرم اور چکنا اور کڑا اور بکسا ہوتا ہے باد کو مٹاتا ہے قبض پیدا کرتا ہے پکا ہوا باد اور بلغم اور صفرا کے امراض پیدا کرتا ہے۔“  
بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ

”کچے بیل کا گودا بھوک گھٹاتا ہے بلغم لزج پیدا کرتا ہے امراض کہنہ اور تپ کہنہ میں نہیں دینا چاہیے تپ کو مضرب ہے اس کا شربت اور عرق قابض ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے۔“

ویدوں کے نزدیک پکا ہوا بیل گرم و تر اور گراں ہے بلغم اور صفرا میں اور باد کو بڑھاتا ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ہضم کے وقت معدے میں جلن پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے دست بند کرتا ہے قبض شکم پیدا کرتا ہے مزے میں تلخ اور کیلا ہے اس میں تھوڑی شیرینی بھی ہوتی ہے ہلکا ہے دل کو قوت دیتا ہے کچے پھل کے گودے کو کھانڈ یا مصری کے ساتھ کھانے کے سے دست اور آنو بند ہوتے ہیں اس کے بکے پھل کا شربت مزے دار ہوتا ہے مگر ہضم میں بھاری ہوتا ہے صفرا بکڑ کے کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں اور دل پر گرمی چھا جاتی ہے۔ بیلگری کا مزہ کھانے سے

صفر اوی دست بند ہو جاتے ہیں بیل کا گودا عرصہ تک کھانے سے بواسیر پیدا ہو جاتا ہے لیکن کھانڈ کے ساتھ کھانے سے یہ مرض نہیں پیدا ہوتا ہے۔ بیلگری کا سفوف اراروٹ کے ساتھ کھانے سے بچوں کے پیٹ کی شکایت دفع کرتا ہے درختوں کے پتے پیس کر آنکھوں پر ضماد کرنے سے آنکھوں کا دکھنا اور کچڑ آنا موقوف ہو جاتا ہے غرض یہ کہ پھل صد ہا خصوصیات کا حامل ہے۔

## ﴿پالک﴾

### شناخت

ایک مشہور ساگ ہے جو بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

### مزاج

درجہ اول میں سرد تر بعض معتدل جانتے ہیں۔

### فوائد

گرم اور سرد دونوں قسم کے مزاج والوں کے لئے مفید ہے قبض دور کرتا ہے اور زود ہضم ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب کی جلن اور پیاس میں مفید ہے گرمی سے نزلہ ہو سینے اور پیچھے بڑے میں درد ہو اور بخار ہو تو اس کا کھلانا مفید ہے صفر کی تیزی کو کم کرتا ہے عضو پر مادہ کو گرنے سے روکتا ہے۔

برقان میں بھی مفید ہے، مٹانے اور گردے کی پتھری کو توڑتا ہے پیشاب بند ہو جانے پر مفید ہے اور گرم مزاج والوں کو نافع ہے اور خون کو صاف کرتا ہے، ان بدنوں کے لئے جن میں خشکی غالب ہو اور جن کو دوسواں ہو ان کے لئے بھی مفید ہے اور گرم بخاروں نیز درد سر اور خشکی سے کھانسی میں بھی فائدہ مند ہے۔ قبض میں بھی مفید ہے گرم مزاج والوں کو آتش جو اور

روغن بادام یا گائے کے گھی کے ساتھ دیں اور سرد مزاج والوں کو گوشت اور گرم مصالحہ اور گیہوں کی چپاتی کے ساتھ کھلائیں اگرچہ اور ساگوں کی طرح یہ بھی نفاخ ہے مگر یہ بلغم نہیں پیدا کرتا نہ دوسرے ساگوں کی طرح مضر ہے بلکہ اس میں چولائی اور بھوئے سے زیادہ غذائیت ہے یہ جالی غسال اور رادوغ بھی ہے۔

اگر تپ اور کھانسی ہو تو بادام کے روغن کے ساتھ پکا کر کھائیں اگر سودائے صفرادی کی وجہ سے کسی قسم کا جنون ہو تو پالک گوشت میں پکا کر دیں اور گرمی کی وجہ سے دوران سر ہو تو بکری کی سری کے ساتھ دیں ذات الجذب پیشاب کی سوزش اور پیشاب کے رُک جانے میں مونگ کی دھلی ہوئی دال کے ساتھ دیں۔

اس کے پتوں کا پانی شکر کے ساتھ پینا گلے اور کوڑوں کے درد کو فائدہ مند ہے اور یرقان کو دفع کرتا ہے پتھری کو توڑتا ہے اور سوزش و احتباس بول میں مفید ہے اور اخلاط صفرادی کی سوزش کو دفع کرتا ہے پتوں کو ابال کر گرمی کے درد مفاصل اور گرمی کے درموں پر باندھنا نافع ہے، کچے پتوں کو پیس کر ورم فلغونی، جمرہ اور اورام حارہ پر لپ کرنا مفید ہے بھڑکاٹ کھائے تو اس پر لگانا بھی مفید ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

”پالک سرد اور ہضم ہونے میں بھاری اور ملین اور باد انگیز ہے سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے ان کے نزدیک کسی قدر مسکر بھی ہے۔“

بعض وید کہتے ہیں کہ ”بلغم اور باد کو دور کرتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے عمر بڑا ہوتا ہے مٹانے کی پتھری توڑنے کے لئے اس کا تازہ رس پلانا چاہیے۔“

﴿تخم پالک﴾

مزاج

سرد تر پہلے درجہ میں ہوتا ہے۔

## فائدہ

یہ درد دل اور اعضائے شکمی کے دردوں اور گرمی کے بخاروں کو مفید ہے ورم گرم کو دفع کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے سوزش معدہ کو تسکین دیتا ہے بند پیشاب کو جاری کرتا ہے اس کا شیرہ تپ دق اور سل کے لئے مجرب ہے۔ وید کہتے ہیں کہ ”اس کے بیج کچھ ملین ہیں تنگی سے سانس آنے کو نفع پہنچاتے ہیں صفرا کا فساد مٹانے کے لئے ٹھنڈے پانی کے ساتھ اس کے بیجوں کی پھنکی دینا چاہیے۔“



## شناخت

ایک مشہور میوہ ہے جو افغانستان اور فارس سے آتا ہے۔

## مزاج

اس کا مزاج شیخ کے نزدیک تر ہے اور مخزن میں دوسرے درجہ میں گرم و خشک لکھا ہے۔

## فوائد

ذہن، حافظہ، دل اور دماغ کو نیز معدے کو قوت دیتا ہے اور شیخ نے ادویہ قلبیہ میں ذکر کیا ہے نیز تریاقات میں شامل ہے۔ بعض نے کہا ہے کہ وہ خفقان کو نافع ہے قے اور متلی اور مروڑ اور جگر کی سردی کو دفع کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے لم معدہ کو اس سے بہتر کوئی چیز حبوب میں مقوی نہیں ہے خاص کر جب کہ اس چھلکے کے ساتھ کھائیں جو اس کے مغز پر سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔ گیلانی کہتا ہے کہ

”مغزیات ماکول میں سے کوئی شے معدے کے لئے پستے سے بہتر نہیں مگر یہ اس

وقت ہے کہ اس کے مغز کے ساتھ اوپر کا سرخ چھلکا بھی کھایا جائے اور اگر تنہا مغز کھایا جائے تو معدے کو نقصان پہنچائے گا غذا کو خراب کر دے گا۔“



شیخ مغز پستہ کو معدے کے لئے عمدہ سمجھتا ہے کیونکہ اس میں کچھ تلخی اور غفوصت ضرور ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ نہ اس میں معدے کے لئے زیادہ مضرت ہے نہ زیادہ منفعت معدے کے ابخرے دفع کرتا ہے۔ بدن کو خوشبودار کرتا ہے اور نہ ملین ہے اور نہ قابض البتہ اس کے اوپر کا پوست جو مغز سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ قابض ہے پستہ باہ کو قوی کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے جگر کے سدے کھولتا ہے، گردے کی لاغری کو مٹاتا ہے پستے کو چبانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منہ میں خوشبو آتی ہے قلاع دفع ہوتا ہے۔ جالینوس کہتا ہے کہ

”مجھے اس بات کا علم نہیں کہ پستہ جگر کو بہت نفع پہنچاتا ہے یا نقصان کرتا ہے نہ اس بات کا یقین ہے کہ وہ دست آور ہے یا قابض مگر اس میں شک نہیں کہ پستہ بوجہ خفیف سی تلخی اور خوشبو کے جگر کا سدہ کھولتا ہے اور اس کا حقیقہ کرتا ہے اور منافذ غذا کو صاف کرتا ہے خاص کر کھانے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر اترتا ہے ہوا کے دبائی کے زمانے میں شکر کے ساتھ کھانا موجب اصلاح ہے۔“

وید کہتے ہیں کہ

”مغز پستہ گرم و شیریں و چرب و گراں ہے باہ میں قوت پیدا کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے باد و بلغم کا فساد دفع کرتا ہے دیر ہضم ہے متلی اور تے کو مٹاتا ہے۔“

## ﴿پول یا پرور﴾

### شناخت

ایک مشہور ترکاری ہے اور کثرت سے استعمال ہوتی ہے یہ میٹھا اور کڑوا دو قسم کا ہوتا ہے سبزی میں میٹھا پرور ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

### مزاج

گرم پہلے درجے میں اور تر دوسرے درجے میں ہے بعض گرمی اور سردی میں معتدل جانتے ہیں۔

## فوائد

یہ ترکاری جلد ہضم ہوتی ہے اور ہاضم بھی ہے بھوک بڑھاتی ہے مقوی دل ہے معدے کو قوت دیتی ہے کھانسی اور فساد خون اور سودا و صفرا اور پت اور پھوڑے پھنسی کو نافع ہے بواسیر کو اور سرسام بلغمی کو دور کرتی ہے پیٹ اور معدے کے کیڑے مارتی ہے مقوی باہ ہے کہتے ہیں کہ منی کا پانی بڑھاتی ہے اور باد پیدا نہیں کرتی ہضم کے وقت تیز ہو جاتی ہے زخموں کو مٹاتی ہے گردہ کی وجہ سے پیشاب میں خون آتا ہو تو اسے بند کرتی ہے گردے کی پتھری کو دفع کرتی ہے صفرا کی گرمی اور امراض جلد کو سود مند ہے اور سودا بڑھاتی ہے اس کا پانی کھیرے کے پانی کی طرح شربت نیلو فر یا شربت انار کے ساتھ امراض دمووی اور سوداوی اور تقویت کے لئے معدہ نافع ہے۔

اس کا اچار بھی پانی اور نمک میں ڈالتے ہیں جو معدے کو قوت دیتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کی بیل کو پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر پینے سے پرانے بخار جاتے رہتے ہیں اس کام کے لئے چند روز متواتر پینا چاہیے مخزن میں ہے کہ اکثر اہل بنگالہ کا یہ معمول ہے کہ اس کی بیل کو ایک تولہ دہنے کے ساتھ کوٹ کر رات کو پانی میں بھگو دیتے ہیں صبح کو مل کر صاف کر کے دو ماشہ شہد حل کر کے پی لیتے ہیں لیکن آدھا صبح کو اور آدھا شام کو چند روز متواتر پینے سے پرانا بخار ٹوٹ جاتا ہے لیکن گرم مزاج والے کو زیادہ مفید نہیں بلکہ کسی قدر نقصان پہنچاتا ہے لیکن وید یہ کہتے ہیں کہ

”اس کے پتوں اور دھننے کو جوش دے کر پینے سے تپ صفراوی دفع ہوتا ہے یہ جوشاندہ ملیں ہے اس کی جڑ تلخ اور تیز اور بہت دست آور ہے اس جڑ کے جوشاندے کو پلانے سے جلد ردفع ہوتا ہے اس کی کچی کونپلوں اور بیل کے کچے کلون کا جوشاندہ پینے سے طاقت بڑھتی ہے بخار دفع ہوتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ اس کے کچے پھل کا رس ٹھنڈا اور ملیں ہے خون صاف کرنے کے لئے دواؤں کے ساتھ اس کے کچے پھل کا تازہ

رس لگانا چاہیے اس کی جڑ کی گانٹھ کا حصہ تیز اور دست آور ہے اس کی بیل کڑوی تلخ اور بدن کو تندرست کرنے والی ہے پتوں کا استعمال میں رکھنا کوڑھ کو زائل کرتا ہے اس کی بیل کے پتوں کا آٹے میں لپیٹ کر گھی میں تل کے کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بخار اتر جانے کے بعد کمزوری باقی ہو تو پرور کی ترکاری اور اچار کھاتے رہیں اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر سحوط کرنے سے ہر قسم کا خواہ جانوروں کے کاٹنے سے ہو کھانے سے زائل ہو جاتا ہے اس کا پھول تینوں خلطوں کا فساد دفع کرتا ہے۔“

## ﴿پنڈ کھجور﴾

### شناخت

تازہ خرمہ یا تر خرمہ اسے رطب بھی کہتے ہیں۔

### مزاج

گرم دوسرے درجے میں اور تر پہلے میں اور بعض کے نزدیک گرم و تر دوسرے درجے میں۔ وید کہتے ہیں کہ ”سرد تر ہے۔“

### فوائد

بادام کی بینک کے ساتھ اس کو کھانا بدن کو تیار کرتی ہے پنڈ کھجور باہ کو حرکت دیتی ہے ”ردے اور کمر کو قوت بخشتی ہے اس سے پاخانہ کھل کے آتا ہے خون کے فساد اور بیہوشی اور ریاہ کو نافع ہے۔

خون پیدا کرتی ہے منی کو بڑھاتی ہے فالج اور لقوہ میں نافع ہے پتھری کو توڑتی ہے

پھیپھڑے اور سینے کے موافق ہے بلغمی تپ کو کھوتی ہے ریح اور ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے زیادہ کھانے سے غیر مقتادین کو احراق خون پیدا ہو جاتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

”اس کے گوند کی پھنکی دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کے بیجوں کو پانی میں گھسن کر پوٹوں پر لیپ کرنے سے آنکھوں کا میل اور گدلا پن دور ہوتا ہے اس کا تازہ پھل ٹھنڈا اور ملین ہے گنے کی کھانڈ کی بہ نسبت اس کی کھانڈ بہت صحت قائم رکھنے والی اور دل خوش رکھنے والی ہے آنکھ کے گولے اور سفید حصے کی صفراوی سوجن مٹانے کے لئے آنکھ پر اس کے بیجوں کا لیپ کرتے ہیں پیشاب اور منی کے متعلق امراض کو مٹانے کے لئے اس کے گوند کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔“

پنڈ کھجوروں کو ہمیشہ کھانے سے مسوڑھوں میں گھاڑا ہو جاتے ہیں اس کے تازہ رس میں مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا رُک رُک کر اور درد کے ساتھ ہونا مٹاتا ہے۔ پنڈ کھجوروں کا حلوہ بنا کر کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بدن کو مضبوط کرنے کے لئے اس کے پھلوں کا استعمال بہت اچھا ہے پنڈ کھجور چوٹ کے درد کو مٹاتی ہے اور باد صفر اور بلغم کا فساد دور کرتی ہے ضعف اور تھکنی کو دور کرتی ہے بدن کی زردی کو ختم کرتی ہے اور پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے۔ کبھی ایسا کرتے ہیں کہ تازہ خرے لے کر دھوپ میں پھیلا دیتے ہیں تاکہ تھوڑی سی رطوبت سوکھ جائے پھر پیندی میں اس کے سوراخ کر کے گھلیاں نکال کر ان کی جگہ مغز بادام رکھ دیتے ہیں اور چینی کے برتن میں رکھ کر اوپر اتنا شہد ڈال دیتے ہیں کہ خرے چھپ جائیں اور تھوڑا زعفران بھی پیس کر ملا دیتے ہیں اور تین تین دن کے بعد تازہ تازہ شہد بدلتے رہتے ہیں یہاں تک کہ تمام مائیت زائل ہو جائے اسے رطب معسل کہتے ہیں اس سے گرمی پڑ جاتی ہے اور رطوبت بڑھ جاتی ہے۔ یہ سرد و تر مزاجوں کے لئے خوب ہے ایسا شخص کھائے تو اس کی آنتوں اور معدے کا ضعف جاتا رہے اور سہلے دفع ہو جائیں اس سے منی بڑھتی ہے باہ میں قوت آتی ہے البتہ درد سر پیدا ہوتا ہے بس گلاب تخم خشخاش کا دوسرے سے متدارک کرنا چاہیے۔ مغز بادام بھی اصلاح کر دیتا ہے۔



## ﴿پھوٹ﴾

### شناخت

ایک مشہور پھل ہے اکثر برسات کے دنوں میں یہ کھیتوں میں پیدا ہوتا ہے۔

### مزاج

سرد و تر ہے۔

### فوائد

اس کے سونگھنے سے گرم دماغ کو قوت بخشی ہے اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے سہلہ، بلغم اور بلغمی بخار پیدا کرتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے۔ ایک دید نے لکھا ہے کہ ”پھوٹ سرد میٹھی بھوک پیدا کرنے والی رطوبات کو بہانے والی دل کو خوش کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے۔ صفر اور پیشاب کے امراض غشی، گرمی، سرخبادہ اور بخار کو دفع کرتی ہے۔ دھات کو بڑھاتی ہے محلل مدر اور مسہل ہے اس کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں یہ کوئی مرض نہیں پیدا کرتی اس کے بیجوں کو پانی میں گھوٹ چھان کر اس میں کچھ سیندھانمک ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور سوزاک دفع کرتا ہے۔“

نسخہ سعیدی میں لکھا ہے کہ

”پھوٹ میں کچے خربوزے جیسے خواص ہیں چونکہ اس میں خوشبو ہے اس وجہ سے دل و دماغ کو قوت دیتی ہے لیکن جلد سڑ جاتی ہے اور تپ علفی پیدا کرتی ہے اس کو باریک کاٹ کر مثل فالودہ شربت میں مصری اور گلاب کے ساتھ کھانے سے دل و دماغ کو طاقت ہوتی ہے۔“

## ﴿ پیاز ﴾

### شناخت

سرخ و سفید ہوتی ہے، بہتر سفید اور بڑی اور موٹی ہوتی ہے، سرخ میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور اُبالنے پر چمرہ تیل نکلتا ہے جو فراری روغن ہوتا ہے۔

### مزاج

یہ تیسرے درجے کے آخر میں گرم ہے اور تیسرے درجے کے اوّل میں خشک ہے لیکن بعض لوگ اس کو تر بھی مانتے ہیں اور کچھ کے نزدیک دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

سردے اور مسامات کھولتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضم ہے اور باہ کو قوت دیتی ہے خصوصاً جب کہ گوشت کے ہمراہ پکائی گئی ہو حیض کے رُکے ہوئے خون کو جاری کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے اس کا کھانا سونگھنا اور پاس رکھنا دبائے ہوئی کو دفع کرتا ہے۔ دبائے طاعون کو بھی مفید ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ معدے میں خلط تر زیادہ پیدا کرتی ہے اس لئے زہروں کے نقصانات کو دفع کرتی ہے اور پاخانہ صاف اور خلاصہ لاتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے سنگ مثانہ کو نکالتی ہے جربے کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینے اور پھیپھڑے اخلاط لرجہ نکالتی ہے اچار میں تیار کر کے کھانے سے تلی اور یرقان میں مفید ہے صفر اوی متلی کو دور کرتی ہے۔

آنکھ میں جرب یا دمہ یا آکلبہ کا عارضہ ہو یا موتیا بند کی ابتدا ہو تو بدن کا تنقیہ کر کے پیاز کا پانی آنکھ میں ڈالنے سے نفع ہوتا ہے آنکھ میں جالا پڑ جائے یا پھنسی پیدا ہو جائے یا بصارت کمزور ہو جائے یا آنکھ میں اندھیرا آتا ہو اور ان کا سبب رطوبت و مواد غلیظ ہوں تو پیاز کو شہد کے ساتھ ملا کر آنکھ میں لگانا چاہیے۔

اس کا پانی کان میں چکانا نقل سماعت اور طنین کو فائدہ کرتا ہے اور کان کا میل صاف

ہو جاتا ہے اس کو پکا کر سرد روموں پر باندھنے سے پک جاتے ہیں گلے پر لپ کرنا بلغمی خناق کو مفید ہے اس کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پونے چار تولہ یا ساڑھے سات تولہ پنا بچو کے زہر کو نفع کرتا ہے اس کو کچل کر بچھو اور بھڑکے کانٹے پر لپ کرنا مفید ہے زہر اتر جاتا ہے اور مجرب ہے شہد اور ماز و اور نمک میں ملا کر برص اور مسے اور جھائیں پر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

کچی پیاز کی بو ختم با قلا اور اخروٹ کی بھنی ہوئی گری اور جلی ہوئی روٹی سے جاتی رہتی ہے۔ پیڑ کو گھی یا روغن زیتون میں بھون کر چاہیں پھونک پھینک دیں اور پانی نکل جائیں تو اس طرح بھی اس کی بومہ سے جاتی رہتی ہے سفید پیاز گھی یا چربی میں بھون کر انڈے کے ساتھ پیس کر ورم مقعد پر لپ کرنے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔

سرکہ میں پڑی ہوئی پیاز مقوی معدہ ہے مسہل کے بعد اس کے سونگھنے سے متلی جاتی رہتی ہے پیاز سفید تین عدد دسے کر ایک برتن میں رکھیں اور تازہ دودھ اس پر ڈالیں اس قدر کہ چار انگل پیاز کے اوپر ہو پھر اس کو پکائیں کہ گل جائے پھر آٹھ پر سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر پیاز کے برابر گائے کا گھی داخل کر کے جوش دیں اور گھی کے برابر شہد بھی ڈالیں اور قوام تیار کریں پھر شقائق خولجان ہر ایک چھ تولہ کوٹ چھان کر اس قوام میں ملائیں یہ مرکب قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے پیاز کا پانی ایک جز اور شہد دو جز ملا کر پکائیں کہ قوام ہو جائے اس میں سے نو ماشہ کھایا کریں اس سے منی پیدا ہوگی اور شہوت بڑھے گی باہ میں قوت آئے گی۔

اگر بالخورے کے مقام کو اتار گزریں کہ سرخ ہو جائے پھر پیاز پیس کر شہد میں ملا کر لگائیں تو کئی بار ایسا کرنے سے بال جم جاتے ہیں اس کا اچار سرکہ میں پڑا ہوا کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے پیاز کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پینے سے خون حیض خوب جاری ہوتا ہے اور اجابت بھی کھل کر ہوتی ہے اور گردے اور مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے بقول شیخ کتے کے زہر اور سانپ کے زہر میں اس کا عرق مفید ہے۔

وید بھی اس کو مقوی مانتے ہیں اس کو سرکے کے ساتھ چٹانے سے گلے کا مرض دور ہوتا ہے اور پیاز کا رس اور رائی کا تیل برابر ملا کر مالش کرنے سے گھٹیا کا درد زائل ہوتا ہے وبا کے زمانے میں اس کا پاس رکھنا چاہیے اور دروازے پر لٹکانا چاہیے اس کے آدھ پاؤ سے پاؤ بھر

رس میں پانچ تولہ کھاٹ ملا کر ایک بار پلانے سے خونی بواسیر دفع ہوتی ہے اس کا جو شانہ پلانے سے پیشاب کی جلن دفع ہو جاتی ہے پیاز کو کاٹ کر اس کے اوپر بچھایا ہوا چونا لگا کر بچھو کے کاٹے پر لگانے سے فوراً زہر اتر جاتا ہے پیاز کے تازہ رس کو بدن پر ملنے سے لو کا اثر فوراً جاتا رہتا ہے پیاز اور کلونچی برابر لے کر چلم میں بھر کر ان کا دھواں پی کر منہ سے رال ٹپکانے سے مسوڑھوں کی سوجن اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔



## شناخت

اس کے پیڑ کی بیل جڑ مٹی ہے اور وہ کدو کی بیل کی طرح ہوتی ہے پتہ اس کا تورئی کے پتے کی طرح ہوتا ہے مگر اس کے پتے سے ذرا بڑا سخت اور سبز ہوتا ہے اور پتے پر رویاں بہت ہوتا ہے شاخیں کھردری ہوتی ہیں پھول میں پانچ پتیاں بڑی بڑی ہوتی ہیں بیج میں ایک چیز سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ پھول زرد زعفرانی ہوتا ہے اس کا پھل تربوز کے برابر ہوتا ہے مگر مستطیل ہوتا ہے یعنی گول اور لمبا اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس پر سفید روئیں دارا ستر ہوتا ہے۔

## فوائد

گرم مزاج والوں کو موافق ہے۔ مواد سوداوی اور پھوڑے پھنسی کو دور کرتا ہے مزیدار ہوتا ہے اور طبیعت کو خوش رکھتا ہے قوت دیتا ہے اور زہر کو دور کرتا ہے دل و جگر معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے گرمی کے خفقان کو مفید ہے منی زیادہ پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے سل و دق والے کو نافع ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے پیش اور دموی و صفراوی بخار اور زخم گردہ کو مفید ہے عسر البول، امراض مثانہ و سنگ مثانہ کو نافع ہے صفراوی پیاس کو بجھاتا ہے، بھوک بھی لگاتا ہے، معدے کو اخلاط فاسدہ و سمیہ سے پاک کرتا ہے زحمت دیوانگی تو حش اور وسواس سوداوی کو کھوتا ہے اس کا چھلکا یا شویہ میں داخل کرنے سے ہر سام اور گرمی کے درد کو آرام کرتا ہے اس کا شربت بھی بناتے ہیں جو گرمی کی کھانسی اور ربودق کو بھی نافع ہے۔



## ترکیب

اس کا پانی نکال کر جیسے کدو کا پانی نکالتے ہیں ۲۸ تولہ ساڑھے چار ماشہ اس میں چالیس عناب ہیں آلو بخارا دو گل نیلوفر داخل کر کے جوش دے کر صاف کر کے چودہ تولہ سوادو ماشہ مصری ملا کر قوام کر کے رکھ لیں۔

## مضمر

سرد مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے مصلح اس کا کھانڈ اور اد رک ہیں اور بدل اس کا کدوئے دراز۔

دید کہتے ہیں کہ

”کچا پیٹھ سرد ہے صفرا کا فساد دفع کرتا ہے اور بلغم بڑھاتا ہے اس کا پیٹھ

شیریں شوری مائل ہے اور سردی میں معتدل ہے۔“

بعض دید کہتے ہیں کہ

”مزرہ بکسا اور شیریں رکھتا ہے اس کا گودا سائے میں خشک کر کے اس

کے برابر شکر ملا کر روز ایک تولہ کھائیں تو بوا سیر کو فائدہ مند ہے۔“

اس کا پانی پونے نو تولہ اور موصلی سیاہ کا پانی پونے نو تولہ ان کو گائے کے دوسیر گھی

میں پکا کر ہر روز نہار منہ کھایا کریں اور ناک میں سھوط بھی کریں۔ دماغ کو قوت حاصل ہو اس کا

شربت پینے سے خون صاف ہوتا ہے ناک اور دماغ کی خشکی دور ہو اور باہ کو قوت حاصل ہو، اس

کا خالص پانی پینے سے خون کی قے بند ہوتی ہے اس کے پانی میں مصری ڈال کر پلانے سے

پیٹ کی سوزش جاتی رہتی ہے۔

سل کے عارضے کے آغاز میں اس کے تازہ پانی کے ساتھ موتی کی سیپ کا سفوف

چٹاتے ہیں پھیپھڑے کی چھوٹی چھوٹی گانٹھیں دور کرنے کے لئے اس کا پانی بہت مفید ہے اس کا

گودا جوش کر کے آتشک کی ٹانگیوں کو اس سے پھارہ دینا چاہیے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے

پارہ کھانے کے نقصان کو دفع کرنے کے لئے اس کے پانی کی سارے بدن پر مالش کرنی چاہیے

اور پانی بھی پلانا چاہیے اس کے شربت کے ساتھ زمین قند کے سفوف کی پھنکی دینے سے خونی بواسیر کو فائدہ پہنچتا ہے اس کے پانی میں مصری ملا کر پلانے پر صغراوی خفقان دفع ہوتا ہے۔

مرگی دفع کرنے والی ادویہ کے ساتھ ٹیٹھے کا گھی بنا کر کھلانے سے نفع ہوتا ہے اس کے چھ ماشہ پھول پیس کر پلانے سے پیٹے میں نفع ہوتا ہے اس کی تیل کی جڑ کو سکھا کر پیس کر پانی کے ساتھ دینے سے ضیق النفس اور کھانسی کو بہت نفع ہوتا ہے اس کے پانی میں گڑ ملا کے پلانے سے کودو کا زہر اترتا ہے، اس کے چار تولہ پانی میں جوا کھار ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو نفع ہوتا ہے، اس کے پانی میں ہینگ اور جوا کھار ملا کر پلانے سے مقعد اور ذکر کا درد اور پتھری اور پیشاب میں ریگ کا آنا زائل ہوتا ہے۔

ٹیٹھے کا پانی اٹھارہ حصہ <sup>ملکیشھی</sup> کا جو شانہ اور گھی ایک ایک حصہ ملا کر اتنا جوش دیں کہ صرف گھی رہ جائے اس کو کھانے سے مرگی دفع ہوتی ہے اس کے پانی میں گڑ اور جوا کھار ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور مٹانے کی پتھری اور ریت موقف ہو جاتے ہیں۔

## ﴿پانی﴾

ہر جگہ موجود ہے اور سب اسے جانتے ہیں کیونکہ یہ زندگی کے لئے لازمی چیز ہے۔

### فوائد

پلاس کو بجھاتا ہے تراوٹ کرتا ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے فساد و صفرو دوران سرے ہوشی و متلی کو دور کرتا ہے پیپ دار اخلاط کو دور کرتا ہے اغذیہ حیوانیہ بابتیہ کو رقیق کر کے قابل تغذیہ بناتا ہے اخلاط کو باریک رگوں اور تمام بدن میں پہنچاتا ہے ارواح کو تفریح پہنچاتا ہے گرمی اور سوزش کو بجھاتا ہے معدے اور جگر کی گرمی کو دباتا ہے۔ غلیظ کو رقیق کر کے دفع ہونے کے قابل بناتا ہے یہ ہضم، جذب، دفع، نفیج و استعمال میں معاون ہوتا ہے نیز غذاؤں اور دواؤں کے فعل و افعال میں مدد دیتا ہے بشرطیکہ حسب ضرورت استعمال کیا جائے ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہو سکتا ہے یہ مزاجا سرد تر ہے۔

## ﴿پڈا﴾

### شناخت

ایک چھوٹی چڑیا ہے اس کو پڈڑی اور پھد کی بھی کہتے ہیں یہ نرم مادہ ہوتا ہے نرم پرند پر سیاہ نقش و نگار ہوتے ہیں آواز تیز اور اچھی ہوتی ہے مستی کا زمانہ اس کی گرمی کی ابتدا سے ہوتا ہے اس کو پالتے بھی ہیں اور اگر تیر یا چڈے کا گوشت اور مغزیات اس کو برابر کھلاتے رہیں تو ہمیشہ مست رہے اس کی مادہ نرم سے بڑی ہوتی ہے اس کا رنگ سیاہ سرخی مائل ہوتا ہے پڈے کی اور بھی کئی قسمیں ہیں لیکن بہتر قسم یہی ہے۔

### مزاج

گرم و خشک اور گرم و تر بھی کہا جاتا ہے لیکن تری گرمی سے کم ہوتی ہے۔

### فوائد

اس کا شور بہ فالج لقوہ تشنج اور رعونت و حلق کے واسطے مفید ہے اور جگر و ماساریقہ کے سدے کو کھولتا ہے سبک اور زود ہضم ہے اس کا گرم گرم خون آواز بڑھانے کو مفید ہے اس کے گوشت کی راکھ سنگ گردہ کے لئے نافع ہے بلکہ سنگ گردہ و مثانہ کے لئے مجرب ہے سرد مزاجوں میں بھی ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اس کا مصلح ترشی اور سرد چیزیں ہیں۔

## ﴿پان﴾

### شناخت

مشہور چیز ہے اور ہندوستان کے اکثر گرم و تر ضلعوں میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک بیل کا پتہ ہے جو عام طور پر کتھا چونا وغیرہ لگا کر کھایا جاتا ہے۔

## مزاج

یونانی طبییوں کا اس کے گرم ہونے پر اتفاق ہے سوائے بوعلی سینا کے کسی کو اس کی گرمی میں شبہ نہیں گرمی کے درجات میں اختلاف ہے چنانچہ اکثر گرم پہلے درجے میں اور خشک دوسرے درجے میں ہے بعض نے دوسرے میں گرم و خشک مانا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ پان کی بعض قسمیں زیادہ گرم ہیں اور بغض کم گرم۔

## فوائد

پان میں حدت و قبض خفیف ہے، طبیعت کو فرحت دیتا ہے خون عمدہ پیدا کرتا ہے دل و جگر و معدہ و دماغ و قوت حافظہ کو قوی کرتا ہے۔ نشاط پیدا کرتا ہے مسام اور سدے کھولتا ہے مدربول ہے۔ فضلات کو چھانٹتا ہے اس کو چابنے سے منہ اور مسوڑھے کی رطوبت اور خون رفع ہوتا ہے پان کے کھانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑوں کا درم رفع ہو جاتا ہے۔

ضیق النفس اور باغمی کھانسی جاتی رہتی ہے اس کے چبانے سے دانتوں کا درد منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے خون اور صفرا اور بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے۔ ضما داس کا تازہ زخموں کو بھرتا ہے اس کو کھانے کا دستور یہ ہے کہ سپاری اور کتھے اور چونے کے ساتھ چبا کر کھائیں، عرق اس کا ٹکڑیاں اور ٹھنڈی پھینک دیں کیونکہ یہ سدہ اور قونج پیدا کرتا ہے، بعض مزاجوں میں نہار منہ کھانے سے دست آتے ہیں خاص کر بنگلہ قسم سے یہ بات ضرور پیدا ہوتی ہے۔

## ﴿روٹی﴾

## فوائد

گیہوں کی روٹی سب روٹیوں سے بہتر ہے۔ خصوصیات جو سفید تازہ اور دھوئے ہوئے گیہوں سے بنائی جائے اور شیر مال سب سے بہتر ہے غیر آبی نہایت غلیظ بطی ہے، مگر



گردے کو قوت دیتی ہے گیہوں کی روٹی چاہئے سے دانتوں کی کنڈی جاتی ہے سوکھی روٹی دیر ہضم اور خشکی پیدا کرتی ہے خمیری روٹی اور وہ روٹی جس کا آٹا خوب چھانا گیا ہو دیر ہضم اور نفاخ ہے سدہ پیدا کرتی ہے شیرمال اکثر مزاجوں کے موافق ہوتی ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے مگر دیر ہضم ہے گرم مزاج والوں کو مضر ہے۔ گیہوں کے میدے کی روٹی کثیر الغذا ہے مگر جگر میں سدہ اور گردے میں پتھری پیدا کرتی ہے مصلح اس کا سونف اور شکر اور سکنج بین بزوری ہے جس روٹی میں بھوسی باقی ہو وہ ہر مزاج کے موافق ہے اور سدہ نہیں ڈالتی اور بعض مزاجوں میں دست آور ہے اور خون سوداوی اور بواسیر پیدا کرتی ہے۔

بدن کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح گھی اور دودھ ہے گیہوں کی سوکھی روٹی کے ٹکڑے پکا کر کھاتے ہیں۔ بعض اس میں مونگ کی ڈال ڈالتے ہیں بعض چنے کی بعض گڑ ڈال کر میٹھے ٹکڑے پکاتے ہیں غربا کا کھانا ہے روٹی کے ٹکڑے معدے کے رطوبات کو خشک کرتے ہیں ریاح اور سودا پیدا کرتے ہیں دیر ہضم ہیں قوی، کولہوں میں درد پیدا کرتے ہیں جن کے مزاج میں خشکی یا تری کا غلبہ ہو یا مزاج سوداوی یا آتشیں کثرت ہوں انہیں اس سے بچنا چاہیے، ان کی اصلاح زیرہ اجوائن کھانڈ گھی وغیرہ سے ہی کرنا چاہیے۔

## ﴿چاول کی روٹی﴾

مزاج

سرد اور بہت خشک ہے۔

فوائد

پیاس لگاتی ہے سدہ پیدا کرتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے کثیر الغذا ہے صفاوی اور خونی دستوں کو بند کرتی ہے رخساروں کے رنگ کو نکھارتی ہے۔  
چنے اور کنگنی کی روٹی دیر ہضم ہے سدہ پیدا کرتی ہے قلیل الغذا اور قابض ہے ترش کے ساتھ نہایت مضر ہے چکنائی اور شیرینی ان کی مصلح ہے دکنی برہمن ایک قسم کی روٹی پکاتے

ہیں جس میں گڑ اور کچھ دال چنے کی بھرتے ہیں وہ بہت عمدہ اور خستہ ہوتی ہے اسے سنسکرت میں آورت پولکا کہتے ہیں ایک روٹی ایسی پکتی ہے جس میں گیہوں کے آٹے میں تل کا تیل ملائے ہیں یہ دوسرے درجے میں گرم خشک ہے۔ عمدہ خون پیدا کرتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے دبلے گردے کو موٹا کرتی ہے باہ کو قوت دیتی ہے لیکن دیر ہضم ہے ریاح غلیظ پیدا کرتی ہے اصلاح اس کی سکنج بین کرتی ہے اس سے یہ بہتر ہے کہ تیل کی جگہ گائے کا گھی ڈالیں۔

## ﴿پوئی﴾

### شناخت

ایک روئیدگی ہے جو ہندوستان کے ہر حصے میں ہوتی ہے۔ لیکن بنگال کے بیچ کے حصے اور آسام میں بہت ہوتی ہے گھروں میں بوتے ہیں اور جنگل میں خورد بھی ہوتی ہے۔

### مزاج

یہ دوسرے درجے میں سرد و تر ہے بعض خشک بھی بتاتے ہیں۔

### فوائد

اخلاط میں اعتدال پیدا کرتی ہے اس کو کھانے سے نیند آتی ہے منی اور بلغم بڑھاتی ہے باہ کو طاقت دیتی ہے حلق اور آواز کے اعضا کو ملائم کرتی ہے گرمی کے تپ کو روکتی ہے اس کے رس کو کئی بار آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے آبلہ پیش پڑنے دیتا۔ ذکر پر لگانے سے (لیپ) امساک پیدا ہوتا ہے ریاح صفراوی کو دور کرتی ہے خون کے فساد کو دفع کرتی ہے جس کو بچھونے کا نا ہو تین پتے پانی میں ہیں کر پلانا سمیت دفع کرتا ہے اور مجرب ہے۔

دید اس کو سرد اور سردی پیدا کرنے والی جانتے ہیں اور ان کے نزدیک بھی بلغم بڑھاتی ہے۔ مگر برخلاف یونانیوں کے اس بات کے قائل ہیں کہ گلے اور زخروں میں گرانی پیدا کرتی ہے خون اور صفراء کا فساد دور کرتی ہے پتھری کو توڑتی ہے خون صفراوی کو دفع کرتی ہے

بھوک بند کرتی ہے باوجود اس کے طبیعت کو خوش رکھتی ہے دیوانگی کو بھی تھوڑا سا فائدہ پہنچاتی ہے۔ اہلی کے ساتھ پکا کر کھانے سے طبیعت میں فرحت پیدا ہوتی ہے صفر اور ہوتا ہے تشنگی اور شکم کی سوزش بند ہوتی ہے۔

ہندی کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ

”اس کے پتے پھوڑے پر باندھنے سے بہت جلد پکتا ہے پتوں کی ترکاری پکا کر کھانے سے صفر کے امراض مٹتے ہیں اس کے پتوں کا رس بچوں کے زکام میں دیا جاتا ہے۔ پتوں کا رس پلانے سے پیشاب کی سوزش اور درد مٹاتا ہے اس کے پتوں کے رس میں مصری ملا کر پلانے سے اور اربول ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر پینے سے گردے اور مثانے کی پتھری رفع ہوتی ہے اس کے پتے نمک کانچی اور چھاچھ کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے اربد کو آرام ہوتا ہے اس کے پتوں کو اس کے رس سے چڑ کر باندھنے سے اربد کی قسم کی گائٹھیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

## ﴿پوئی کا گوشت﴾

### شناخت

ایک چھوٹا سا خوش الحان پرند ہے پانی کے کنارے رہتا ہے ایک بالشت کا ہوتا ہے اس کے سر پر ایک چھوٹی ہوتی ہے۔ جو نہایت خوش نما معلوم ہوتی ہے اس کے پر کا کل کی طرح لٹکتے ہیں نہایت سفید اور نرم ہوتے ہیں اور خود سیاہی مائل اور سفیدی سے ملا ہوا ہوتا ہے اور سر سیاہ ہوتا ہے بعض رسائل میں پوئی کی نسبت لکھا ہے کہ

”یہ وہی پرند ہے جس کو عربی میں واق بولتے ہیں چنانچہ حلیہ بھی ان

دونوں کا ملتا جلتا ہے اور خواص و فوائد میں بھی ویسے ہی لکھے ہیں۔“

### مزاج

گرم دوسرے درجے میں اور خشک پہلے درجہ میں۔

## فوائد

ریاح کو تحلیل کرتا ہے فالج کے لئے بہت مفید ہے اس کا تیل نکالا ہو فالج میں ملنا بہت نافع ہے اس کا پتہ آنکھ کے جالے اور سیاہ داغ کو مفید ہے بواسیر کے لئے اس کا گوشت مفید و مجرب ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اور اس کا مصلح ترشیاں اور سکنج بین اور دھنیا اور تھی یا روغن بادام یا تل کے میں بھوننا۔



## شناخت

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو تازہ اور چکنا ہو اور نرمی و سختی میں متوسط ہو خوشبودار لذیذ اور مائل بہ شیرینی ہو۔

## مزاج

تازہ دوسرے درجہ میں سرد تر ہے بعض نے تیسرے درجہ میں بتایا ہے اور نمکین پرانا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

نمیر تازہ دیر میں مضمر ہوتا ہے بلغم اس سے بہت پیدا ہوتا ہے نمیر تازہ معدے کے لئے عمدہ ہے لیکن بوعلی سینا کو اس پر اعتراض ہے دوسرے خدایا کہتے کہیں کہ ”نمیر تازہ معدہ آنتوں اور گردوں کو قوی کرتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اور باوجود اپنے خلط اور کثرت تغذیہ کے بلغم کی جانب زیادہ مائل ہوتا ہے۔“

جس کو نمک نہ لگایا گیا ہو اس کے لیپ سے آشوب چشم اور طرفہ میں فائدہ ہوتا ہے اور آنکھ کے نیلا نشان ہو جائے تو اس کو بھی دفع کرتا ہے اگر تھوک میں خون آتا ہو اور بخار کے



ساتھ نہ ہو تو اس کو بھی دفع کرتا ہے۔ پنیر کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی بچے والی عورت کو پلایا جائے تو دودھ زیادہ ہوتا ہے پنیر کو دھو کر اُبال کر چوڑ کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں خصوصاً صغریٰ دستوں کو تو فوراً بند کرتا ہے، آنتوں کے زخم کو بھی نافع ہے تازہ نمک نہ لگایا جائے اور نئے پھوڑوں پر لگایا جائے تو وہ درم کرنے سے رک جائیں اور اگر اس کے ساتھ عشق پیچاں یا انگور یا چندر کے پتے بھی شامل کر لیے جائیں تو زیادہ مفید ہے، تازہ غیر نمکین بھوک کو کم کرتا ہے اور نمکین بھوک زیادہ کرتا ہے مگر معدے کے واسطے یہ بھی مضر ہے جس طرح غیر نمکین لیکن فرق اس قدر ہے کہ نمکین میں ادنیٰ درجے کی قوت و باغت ضرور ہے اس لئے نمکین اتنا معدے کے لئے مضر نہیں ہے جتنا غیر نمکین یہ سودا اور ریاح بھی پیدا کرتا ہے اور ہر قسم کا پنیر بھوننے کے بعد خراب ہو جاتا ہے۔

تازہ میں بہ نسبت پرانے کے مضرت کم ہے کہتے ہیں کہ تازہ پنیر جلد ہضم ہو جاتا ہے اگر اچھی طرح ہضم ہو جائے تو بدن کو فربہ کرتا ہے عمدہ خلط پیدا کرتا ہے اگر ہضم نہ ہو تو سدے ریاح غلیظ اور بلغم پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں میں سرد مرض کھڑے کر دیتا ہے۔ قونج و ایلادس اور بینائی میں دھند پیدا کرتا ہے کٹھی ڈکاریں آنے لگتی ہیں سدے اور پتھری پیدا کرتا ہے۔ شیخ نے بھی اس سے گردے اور مثانے میں پتھری پیدا ہونے کو لکھا ہے خاص طور سے تر سے اور ایسی حالت میں کہ اس کو مصالحہ کی ایسی چیزوں کے ساتھ کھائیں جو نفوذ کراتی ہیں ان خرابیوں کے تدارک کی یہ صورت ہے کہ قے کرادیں اور وہ دوائیں جو جلا بین پیدا کرتی ہیں کھلا دیں۔ پودینہ، نعناع، ستر، خرما، شراب اور روغن زیتون، قند زیتون اور اخروٹ کی میٹک کے ساتھ کھانے سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کو کھا کر شہد چاٹنا بھی مفید ہے اور بہتر یہ ہے کہ دو کھانوں کے درمیان کھائیں۔

اس کو کھا کر ترش یا قابض چیز کھانا دودھ پینا سرد چیز یا تروتازہ پھل نوش کرنا نقصان پہنچاتا ہے اس کو کھا کر کھلی نہ کرنے سی منہ میں بد بو پیدا ہو جاتی ہے سرد مزاج والے کے لئے پنیر چکی جتنی مضرت ہے اتنی گرم مزاج والے کے لئے نہیں۔ مردار سنگ کھانے سے مضرت ہو تو یہ اس کی مضرت کو مٹاتا ہے۔

پرانہ اور نمکین پنیر داخس پر لگانے سے صحت ہوتی ہے شہد کے ساتھ لگانے سے پھوڑے پھوٹ جاتے ہیں اگر جوڑوں میں سختی آجائے تو روغن زیتون میں ملا کر مالش کریں اگر سور کے پائے کا گوشت اور سرسرخ اور اسفنج اور موم اور روغن نار دین کے ساتھ اس کا مرہم بنا لیں تو اس کے لئے بہت نافع ہے نوشادر کے ساتھ اڈر کو جھانکیں اور کھجلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے زہریلا جانور کاٹ لے تو صحر کے ساتھ پیس کر لگانے سے مفید ہے بہت پرانا اور سڑا ہوا پنیر سمیت کے قریب ہے پیاس پیدا کرتا ہے اگر ایسا پنیر کھانے میں آجائے تو تے سے نکال دینا چاہیے۔

## ﴿ پیچ ﴾

آبجوش برنج ہے۔ یہ سرد وتر ہے قابض ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے، پھوڑے پھنسی کو نافع ہے سوزش کو دفع کرتی ہے صفرا کو دور کرتی ہے، بعض طبیبوں نے بخار اور وبائے ہیضہ میں اکثر اس کا استعمال کیا بہت مفید پایا گلاب اور بید مشک کے عرق اور مصری یا شربت انار شیریں کے ساتھ پینے سے دل کو بہت قوت دیتی ہے گرمی کے دفع کرنے میں قوی تاثیر ہے خون کا جوش ساکن کرتی ہے ہموزن تازہ دودھ کے ساتھ پینا منی پیدا کرنے میں مجرب ہے۔

دید کہتے ہیں کہ

”بخار اور صفراوی سوجن کو مفید ہے عسرا بول اور اس قسم کے دوسرے مرضوں میں اس کو کھاٹ ملا کر پلانا چاہیے۔ پیچ میں کاغذی لیموں کا رس اور کھاٹ ملا کر یا اور کوئی خواہش طعام پیدا کرنے والی چیز ملا کر کھلانے پلانے سے کھانے کی طرف بے رغبتی ختم ہو جاتی ہے۔“

مقعد میں اس کی پچکاری دینے سے آنتوں کی تپش جاتی رہتی ہے اس کو آتش جوکی جگہ دے سکتے ہیں دست بند کرنے کے لئے پلانا چاہیے۔

## ﴿ تار ﴾

### شناخت

مشہور ہندوستانی درخت ہے جو تاریل کی طرح ۴۰ سے ۵۰ انٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کو خرمائے ہند، تال اور گاچھ بھی کہتے ہیں۔

### مزاج

کچے پھل کا مغز پہلے درجہ میں سرد تر ہے اور جس قدر پھل میں پختگی اور سختی آتی جاتی ہے خشکی پیدا ہوتی جاتی ہے۔ کچے ہوئے پھل کا عصا گرم پہلے درجہ میں اور خشک ہے۔ کچے پھل کا بیج سرد اور کچے ہوئے پھل کا بیج سرد و خشک ہے۔ اس کے پتے اور شاخیں سرد و خشک ہیں کیننگل کی بھی یہی خاصیت ہے اس کی کھانڈ گرم پہلے درجہ میں اور خشک تیسرے درجے میں ہے۔

### فوائد

کچے پھل کا مغز باہ کو قوت دیتا ہے منی کو جماتا ہے کمر کو قوت دیتا ہے پیاس بجھاتا ہے اعضا کی سوزش کو مٹاتا ہے قابض ہے قے کو روکتا ہے قے میں اگر خون آتا ہو تو وہ بھی بند کر دیتا ہے۔ تپ اور جذام کو نافع ہے صفرا اور خون کا فساد رفع کرتا ہے ہر قسم کی چوٹ کو مفید ہے ثقیل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے پیٹ پھلاتا ہے اس کا پانی لطیف ہے اس کے پھل کے بیج سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔ یہ باد اور صفرا کا فساد رفع کرتا ہے کیننگل کو کھانے سے ثقل اور نفخ پیدا ہوتا ہے منی جماتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو فریہ کرتی ہے بلغم و باد و صفرا و خون پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے پیٹ میں میل بڑھاتی ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ

”پھل کے اوپر کی رطوبت کھانے سے نفخ اور صفرا پیدا ہوتا ہے اندرونی رطوبت نفارخ اور بطنی لہضم سے صفرا اور خون کے جوش کو دفع کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے پیشاب لاتی ہے بدن کو فریہ کرتی ہے ارواح کو قوت

دیتی ہے پتے کے جدا ہونے میں جو لکڑی مدت میں لگی رہ جاتی ہے اس کو جلا کر ارٹھی کے ساتھ اکوتوں پر لگاتے ہیں۔“

وید کہتے ہیں کہ

”یہ شیریں سرد ملین چرب اور ہضم ہونے میں مشکل ہے اس کے پھولوں کے سوکھے ہوئے پتھوں کی راکھ کو پلانے سے دل کی جلن مٹتی ہے اس کی کلی کے سفوف کی پھنکی دینے سے بدن مضبوط ہوتا ہے اور طاقت بڑھتی ہے اس کی کلی کو پانی کے ساتھ کوٹ چھان کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کی جڑ ٹھنڈی ہے خون بڑھاتی ہے۔ اس کے پکے ہوئے پھل کالیپ کرنے سے جلد بدن کے مرض مٹتے ہیں۔ اس کے پتے گلے ہوئے شاخ کو جڑ کے باہر روئی کی طرح ایک ہلکی اور بھوری چیز ہوتی ہے اس کو زخم سے بہتے ہوئے لہو کو روکنے کے لئے زخم پر لگاتے ہیں اس کے پتوں اور چھوٹی جڑوں کا رس نکال کر پلانے سے پیٹ کی آنتوں میں زیادہ رطوبت کا ہونا اور ہلکی مٹی ہے اس کے کچے پھل کے جوف میں جو پانی رہتا ہے وہ میٹھا ہوتا ہے اس کے پلانے سے تے اور ابکائی بند ہوتی ہے تاڑ کے کچے بیجوں میں جو دو دھیارس ہوتا ہے وہ میٹھا اور ٹھنڈا ہوتا ہے اس کو پلانے سے ہلکی بند ہوتی ہے۔“

آتشک سے جب فوطوں اور اعضائے تناسل پر سوجن ہو جاتی ہے اور ٹانگیاں بہت بڑھ جاتی ہیں تو اس کے ہرے پتوں کا رس پلاتے ہیں۔ بخار کی پیاس اور سوزاک کے لئے اس کا پھل کھلاتے ہیں اس کے پھولوں کے خوشے کاٹنے سے جو تازہ رس نکلتا ہے اس کو پلانے سے پیشاب کا اور ار ہو کر استقازتی جاتا رہتا ہے۔ تاڑ کے پتوں کے کھار اور ہینگ کو چاولوں کے بیج کے ساتھ پینے سے پیشاب میں چربی کا آثار کتا ہے اس کی اس جڑ کو جو درخت کی جنوبی جانب ہو کر زمین سے نکلتا ہے بدن کے برابر لمبے دھاگے سے عورت کی کمر میں باندھنے سے آسانی سے بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی شاخوں کا رس پلانے سے خفقان رفع ہوتا ہے۔



## ﴿تربوز﴾

### شناخت

مشہور پھل ہے اس کی بیل پھلتی ہے اس کے پتے چوڑے ہوتے ہیں ہندوستان کے ریتیلے حصوں میں پیدا ہوتا ہے الگ الگ ملکوں میں الگ الگ موسموں میں بویا جاتا ہے مگر عام طور پر گرمی کے موسم میں پیدا ہوتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجے میں سرد وتر ہے بعض نے سردی سے تری زیادہ بتائی ہے۔

### فوائد

اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ صفر کی گرمی اور حیزی کو دفع کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے خون کی حدت کو مٹاتا ہے خون رقیق اور بلغم شیریں پیدا کرتا ہے امراض سوداوی کو مفید ہے تپ محرقہ کو نفع کرتا ہے سکنج بین کے ہمراہ یرقان کو نافع ہے۔ کھانا کھا کر ہضم ہونے سے قبل کھانے سے ہاضمہ میں فساد پیدا کرتا ہے اور نہار کھانا بھی مضر ہے اس کا پانی گرم مزاج والوں کو فرحت دیتا ہے۔ مگر نفاخ اور دیر ہضم ہے جس روز تربوز کھائیں چاول ہرگز نہ کھائیں دوائیں کھانے اور گرم چیزوں کے استعمال سے نقصان پہنچے اور مزاج میں سوداویت بڑھ جائے تو اس سے اصلاح ہو جاتی ہے۔

اگر بدن میں صفر اپید ہو یا اور وہ اگر چہ تھوڑا ہو اور نقصان زیادہ پہنچاتا ہو اور اس وجہ سے بدن ڈبلا ہو گیا ہو تو بہتر یہ ہے کہ ایسے شخص کے مزاج کی اصلاح اور تندرست تربوز سے کریں دوسری ترش اور مقطع چیزیں استعمال نہ کریں البتہ کھیرا بھی اس کے قریب قریب اس کام کے لئے فائدہ کرتا ہے تاہم جو نفع تربوز بخشتا ہے وہ کمال کھیرے سے حاصل نہیں ہو سکتا بلکہ کھیرا کبھی نقصان پہنچاتا ہے کیونکہ یہ خلط ردی کی طرف جلد مستحیل ہو جاتا ہے یہی حال کدو کا ہے

جس معدے میں حرارت کا اتنا غلبہ ہو کہ کھانے میں احتراق آ جاتا ہو اس کے لئے تربوز نہایت عمدہ چیز ہے۔

اگر صفر کی وجہ سے دست آتے ہوں اور آنتوں میں خراش پیدا ہونا شروع ہو جائے تو تربوز اس شکایت کو مٹا دے گا تھوک میں خون آتا ہو اس کے استعمال سے نفع ہوتا ہے۔ ایک شخص خون تھوکتا تھا اور نہایت لاغر ہو گیا تھا معدہ کمزور پڑ گیا تھا اور اس کو میٹھی چیز کھانے کی بڑی خواہش تھی اس کو دوسری دواؤں کے علاوہ تربوز کا مربہ بھی کبھی کبھی تھوڑا دیا گیا تمام شکایتیں تھوڑے دنوں میں جاتی رہیں سکج بین کے ساتھ کھانے میں یرقان اور مواد صفرادی محترقہ کو نفع دیتا ہے۔ ہاضمہ بڑھاتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ مٹانے کی پتھری نکال دیتا ہے ترو خشک کھجلی کو دفع کرتا ہے۔

شیر خشک اور تربوین وغیرہ کے ساتھ گرم پتوں کو اُتارتا ہے خراب غلط کو جس کی مقدار کم ہو نکالتا ہے اگر تربوز میں سوراخ کر کے شہد بھر کر پھر مضبوط بند کر کے ایک ہفتے تک گھوڑے کی لید میں دفن رکھیں تو شراب کی طرح نشہ لانے لگے مگر اس سے معدہ خراب ہو جاتا ہے متلی پیدا ہوتی ہے اس کے موٹے چھلکے کا مربہ شہد یا شکر میں بناتے ہیں جو درد سینہ اور ضعف معدہ کو نافع ہے ہاضمہ قوی کرتا ہے خشکی سے سانس میں تنگی ہو تو اس کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے مصلح شہد و گلقد و شکر و نمک و سونٹھ۔ وید کہتے ہیں کہ

”تربوز کا چھلکا قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے۔ آنکھ کی بیماریوں کو مٹاتا ہے گودا کھانے سے تھوک کے ساتھ خون آنا بند ہو جاتا ہے مگر پہلی کے درد والے کو نہیں کھلانا چاہیے صفرادی بخار والے کو اس کے پانی کا شربت پلانا چاہیے پرانی صفرادی کھانسی دفع کرنے کے لئے اس کا گودا کھلانا چاہیے۔“

”نکھٹ رتنا کر“ سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی جزا کو سسکرت میں مدھر جو کہتے ہیں اس میں تپ شدت سے ہوتی ہے سوزش گرمی اور چکر آتے ہیں اکثر دست لگ جاتے ہیں کبھی تے بھی ہوتی ہے پیاس بہت لگتی ہے نیند جاتی رہتی ہے چہرے پر سرخی آ جاتی ہے باریک پھنسیاں

پیدا ہو جاتی ہیں اور ان کے پیدا ہونے کی دو صورتیں ہیں:

۱۔ گلے میں پیدا ہو کر تلے کو اتر جاتی ہیں اور پیڑ و تنک پہنچ جاتی ہیں۔

۲۔ پیڑ و سے شروع ہو کر گلے کی طرف چڑھتی ہیں اور مقدار میں ہر ایک پھنسی سرسوں

کے دانے کے برابر ہوتی ہے رنگ سفید ہوتا ہے جس پر سرخی غالب ہوتی ہے اور

اندر رطوبت رقیق ہوتی ہے بخار شروع ہونے سے چھٹے ساتویں یا آٹھویں دن

سے پھنسیاں نمودار ہونے لگتی ہیں دوسرے ہفتے کے آخر تک یا تو وہ خشک ہو کر بھوسی

اتر جاتی ہیں یا مریض ہلاک ہو جاتا ہے بلغم اور صفرا اور باد میں نقصان آ جانے سے

یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

## ﴿ترتی﴾

شناخت

ایک بیل کا پھل ہے اور مشہور ترکاری ہے۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

اس سے پاخانہ کھل کر آتا ہے صفرا کی حرارت کو دفع کرتی ہے جن کے مزاج میں خشکی

ہو ان کو نافع ہے بواسیر کو مفید ہے جریان کو دفع کرتی ہے پیشاب سے خون آتا ہو تو اس کے لئے

بھی بہتر ہے۔ تپ کے لئے کدو سے اس کی ترکاری بہتر ہے۔ کیونکہ کدو کی طرح پیٹ

نہیں پھلاتی اور اس سے سریع لہضم بھی ہے خون اور صفرا و بلغم کا فساد مٹاتی ہے۔

طب فرشتہ میں لکھا ہے کہ

”ترتی سبک ہے بدن کو منور کرتی ہے اور تھوڑا سا نفخ بھی اس میں ہے

بدن کو طاقت بخشی ہے مٹی زیادہ کرتی ہے۔“

بعض کتب ہندیہ میں لکھا ہے کہ

”ترتی کا کھانا بے مزہ ہے ہاضمہ کو کم کرتی ہے اور صفرا اور بلغم پیدا کرتی ہے ذہات کو قوی کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے۔ پیشاب کے ہر قسم کے فساد کو اصلاح پر لاتی ہے دل کے لئے بہتر ہے اور ساتھ ہی اس کے یہ بھی لکھا ہے کہ صفرا اور بلغم کو دور کرتی ہے۔“

بعض نے گھیا ترتی اور اروہ تری کے افعال و خواص علیحدہ علیحدہ بھی بتائے ہیں اس طرح کہ گھیا ترتی چکنی ہے بہت غلیظ ہے، رطوبت بلغمی پیدا کرتی ہے تپ سرد اور بلغم کا فساد پیدا کرتی ہے۔

بعض ہندیوں نے یوں لکھا ہے کہ

”گھیا ترتی کا مزہ شیریں ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے بلغم اور صفرا غصہ کرتی ہے نہ ہروں کو اور نہ بخاروں کو مٹاتی ہے اس کے بیج متقی ہیں اور اس کی ترکاری ملین ہے اور چکنی ہے بادی بڑھاتی ہے اور زخم بھرتی ہے اس کو زیادہ کھانے سے نفخ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے تھوڑی سی سونٹھ اور گھی کے ساتھ پکا کر چپاتی کے ساتھ کھانے سے شکوری دفع ہوتی ہے۔“

اروہ تری شیریں اور ملین ہے صفرا کا فساد دفع کرتی ہے مزاج کی حرارت دور کرتی ہے اس کو پکا کر پت کے مریض کو کھلاتے ہیں یا در کھوکہ ہر قسم کی میٹھی ترتی کے بیج بہ نسبت کڑوی ترتی کے بیج کے کم متقی اور مسہل ہیں تاہم بکے اور سخت بیج زہر سے خالی نہیں، اگر دو تولہ کے مقدار میں سوکھے اور بکے بیج چیں کر کھائے جائیں تو شدت سے تپ ہو کر آدمی مر جائے اگر تلی پر زرم آ جائے تو اس کے بیجوں کے پیں کر گرم کر کے لیپ کرنے سے تحلیل ہو جاتا ہے ٹھنڈا لیپ کرنے سے خونی ابواسیر اور کوڑھ دفع ہوتا ہے اس کے ہرے پوٹوں کا رس بچوں کی آنکھوں میں ڈالنے سے پوٹوں کی پھلیاں رفع ہوتی ہیں رات کے وقت کچھ کا زیادہ آنا موقوف ہو جاتا ہے ہرے پتے زخم پر باندھنے سے درد رفع ہوتا ہے زخم بھر جاتا ہے۔



## ﴿تل﴾

### شناخت

مشہور چیز ہے سفید و سیاہ ہوتا ہے اور سرخ رنگ کا بھی ہوتا ہے مگر سفید و سیاہ اصل اور سرخ صحرائی قسم سے ہے۔

### مزاج

شیخ کہتا ہے کہ پہلے درجے کے درمیان گرم اور اسی درجے کے آخر میں تر ہے۔

### فوائد

ملین شکم ہے تیل سے تل زیادہ نافع ہے کیونکہ تیل بہت ڈھیلا کرنے والا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ نہ زیادہ اچھا ہوتا ہے نہ زیادہ خراب اس سے بدن فربہ ہوتا ہے آواز کی سختی اور حلق کی خشونت میں مفید ہے جلے ہوئے اخلاط اور مواد سوداوی کو مفید ہے گرم درموں کو تحلیل کرتا ہے ضیق النفس کے لئے عمدہ چیز ہے اس سے لعوق یا حریرہ تیار کر کے سینے اور پیچھے پڑے کے امراض اور کھانسی کے لئے پیتے ہیں اگر اس کو پانی میں پیس کر تھوڑی سی مصری سے شیریں کر کے پیس اور چند دنوں تک جاری رکھیں تو معدے کی وہ سوزش جاتی رہتی ہے جو اخلاط سوداوی سے اور رطوبت کے ترش ہو جانے سے معدہ میں پیدا ہو گئی ہو تیز خلطوں کے جمع ہو جانے سے یا کسی دوا کے پینے سے معدہ میں سوزش پیدا ہو گئی ہو تو وہ بھی مٹ جاتی ہے گردے کی پتھری نکل جاتی ہے۔

سات ماشہ تل اور ساڑھے تین ماشہ جلا ہوا خروٹ کھانے سے یواسن کا لہو بند ہو جاتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر یا جوش دے کر صاف کر کے تھپا یا چنوں کے جوشاندے کے ساتھ پینے سے اس شدت سے خون حیض جاری ہوتا ہے کہ حمل کے ساقط ہونے کا خوف ہوتا ہے، اگر چوٹ لگ کر جگہ سخت ہو جائے یا خون جم جائے تو اس کے لیپ سے تحلیل ہو جائے، سوداویت کی وجہ

سے بدن کی کھال میں خشونت آجائے یا پھٹنے لگے تو اس کا ضاد کرنا چاہیے اور پینا بھی چاہیے۔  
 اسی طرح سوکھی کھلی کو بھی فائدہ کرتا ہے اس کو مویز کے ساتھ جوش دے کر پینے سے  
 دموی و بلغمی کھانسی جاتی رہتی ہے تلی اور کھانڈ اور تخم خشخاش سفید ایک ایک حصہ مغز بادام مقشر آدھا  
 حصہ سفید اجوائن خراسانی دسواں حصہ اس کو پیس کر رکھ لیں اور اس مجموعے میں سے سواد و تولہ روز  
 کھایا کریں اس سے بدن فرہ ہو جائے گا باہ میں قوت آجائے گی گردے میں چربی پیدا ہوگی اگر  
 تل بھون کر اسی کے بیج اور تخم خشخاش سفید اور کھانڈ اس کے ساتھ شامل کر کے کھا دیں تو باہ کو قوت  
 پہنچے اور منی بڑھ جائے خاص کر چھلے ہوئے تل فرہی لانے میں زیادہ موثر ہیں مگر بعض آدمیوں کو  
 اس کا زیادہ کھانا ڈبلا کر دیتا ہے اور چھلکوں کے ساتھ تو اس کو بھی نہ کھانا چاہیے۔

اس کو پیس کر شراب کے ساتھ قونج کو نفع پہنچاتا ہے اور بکھوائی اور شاخدار سانپ کا  
 زہر اتر جاتا ہے جس کو اس کو کھانے کا شوق ہو اس کو چاہیے کہ اس کو بھون لینے سے اس کا نقصان  
 کم ہو جاتا ہے چونکہ اس کے تیل میں لزوجیت ہے اس لئے تل کو زیادہ عرصے تک رکھنے میں  
 بدبو آ جاتی ہے مقشر تل چھ تولہ پیس کر مرزنجوش کے پانی میں تر کر کے ذکر پر لپ کرنے سے نرمی  
 آ جاتی ہے اور کبھی جاتی رہتی ہے مگر پہلے مادہ کا تنقیہ کر لیں بدن پر سیاہی کے نشان ہوں تو اس  
 کے لپ سے مٹ جاتے ہیں کبھی تل کے نیم گرم ضاد سے ورم خصیہ کو صحت ہوتی ہے جلد بدن  
 اس کے لپ سے نہایت نرم پڑتی ہے۔

رموز اعظم میں لکھا ہے کہ

”شاہ تل اور کھانڈ چھ چھ ماشہ پانی کے ساتھ سسل البول کو نفع پہنچا ہے  
 تل کچری کا لپ سخت ورموں کو نرم کرتا ہے پھوڑوں کو پکا دیتا ہے اس  
 کے لپ سے جلے ہوئے عضو کی حدت جلن اور خشکی دفع ہوتی ہے  
 قوت باہ بڑھ جاتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اگر اس کے تنوں کو پیس کر  
 بالوں میں لگایا جائے تو بال بڑھ جائیں اور سیاہی ان پر چڑھ جائے سر  
 میں سودا کی وجہ سے پھنسیاں نکل آئیں تو وہ بھی اس طرح سے جاتی  
 رہتی ہیں۔“

چمیلی تیل پھول تلون کے پھول شاہ مرج ہر ایک چار چار سو عدد پھٹکری کی کھیل ساڑھے تین تولہ سب کو سرمہ بنا کر منہ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے اور رطوبت کی وجہ سے دھند ہو تو وہ بھی جاتی رہتی ہے یہ نسخہ ماموں صاحب کے استعمال میں تھا۔ مغز تل بھوک کم کرتا ہے دوسر پیدا کرتا ہے معدے کو ڈھیلا کرتا ہے اور معدہ ضعیف کو بہت سی ناموافق ہے غرض یہ کہ معدے کے لئے نہایت برا ہے خراب خلط پیدا کرتا ہے خاص کر جب کہ دانتوں میں رہ جائے تل کچری بھی غلیظ دیر ہضم ہے معدے سے دیر میں تلے اُترتی ہے مصلح شہد اور سر کہ ہے۔



## شناخت

ایک مشہور پرند ہے جو چار قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ بڑا خاک کی رنگ مائل اور اس پر سیاہ نقش ہوتے ہیں اسے کھیر کہتے ہیں اس لئے کہ اس کا رنگ کھیر کے درخت کی طرح ہوتا ہے جس سے کتھ تیار کرتے ہیں۔

۲۔ اس سے چھوٹا اور سیاہ جس پر سیاہ اور خاک کی نقش ہوتے ہیں جس کو کالا تیر کہتے ہیں یہ سب میں خوشنما ہے۔

۳۔ دوسری قسم بھی چھوٹا اور سفید خاک کی مائل اسے یوریا کہتے ہیں اسی لفظ میں کاف فارسی مضمون ہے معنی اس کے سفید کے ہیں جیسا کہ مخزن الادویہ اور محیط اعظم میں ہے اور میرا خیال ایسا ہے کہ مذکورہ لفظ کو ڈیا ہوگا۔

۴۔ سب سے چھوٹا خاک کی رنگ سوچ پر سیاہ و سفید خط اس کو بھٹ تیر کہتے ہیں اس لئے کہ کھیتوں کی زمین میں رہتا ہے اور زیادہ اُڑان رکھتا ہے پاؤں اس کے تین انگل کے ہوتے ہیں اور گوشت اس کا بہت ثقل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے پہلی دو قسمیں صحرائی ہیں اور زیادہ نہیں اُڑتی پاؤں ان کے چار انگل کے ہوتے ہیں سفید قسم سیاہ سے بہتر ہے۔

صید گاہ شوکتی میں لکھا ہے کہ

”اس کی تین قسمیں ہیں ایک بھٹ تیز زردی مالک ہوتا ہے دوسرا سیاہ تیز تیسرا سرخ بھٹ تیز اور سیاہ کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور سرخ کو پالتے اور لڑاتے ہیں۔“

منہاج

مالک بہ گرمی اور پہلے درجے میں خشک ہے اور بعض نے دوسرے درجے میں گرم و خشک بتایا ہے اور حق یہ ہے کہ گرم مالک بہ خشکی بھی ہے۔

فوائد

اس کے گوشت سے فضلہ کم بنتا ہے اور گرمی بھی کم پیدا کرتا ہے تمام جانوروں کے گوشت سے زیادہ معتدل بتاتے ہیں۔ شیخ نے لکھا ہے کہ

”اس کا گوشت چکوز اور فاخہ کے گوشتوں سے بہتر ہے لو لے کے

گوشت سے زیادہ لطیف ہے مگر اس میں بہ نسبت لو لے کے گوشت

کے خشکی زیادہ ہے اور گرمی کم ہے تیز کا گوشت جو ہر دماغ فہم اور چاہ

حافظہ اور مٹی کے مادے کو زیادہ کرتا ہے اس کا گوشت مدت تک کھاتے

رہنے سے نسیان جاتا رہتا ہے۔ دُبے آدمیوں کے لئے بہتر ہے۔

معدے کو قوت پہنچاتا ہے اس سے عورت کا دودھ بڑھ جاتا ہے اور تیز

کے بچے کا گوشت بہت ہی مناسب ہے جاڑے کے موسم میں اس کا

شور باپکا کر پیا کریں بدن میں گرمی اور عمدہ خون پیدا کرے گا اس کے

گوشت کو بھون کر کھانا خراب ہے مگر اس حالت میں بھون کر کھانا

چاہیے کہ معدے میں رطوبت کی کثرت ہو تو اس سے خشکی آجائے گی

اس کے کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے کھانسی اور استسقا کو نفع ہوتا

ہے۔ دھت رک جاتے ہیں بلکہ پاخانہ قبض سے آتا ہے اس کے پیٹ



اور خون جلد پیدا کرتے ہیں آنکھ کے جالے کو کاٹ دیتے ہیں جلد بدن کے نشانوں کو دور کرتے ہیں۔“

وید کہتے ہیں کہ

”اس کا گوشت رنگ بدن کو رونق دیتا ہے قابض شکم ہے مقوی معدہ ہے ہچکلی کو روکتا ہے سانس کی تنگی اور کھانسی اور استسقا کو نافع ہے تپ بلغمی کو مفید ہے بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے آنکھ کی روشنی زیادہ کرتا ہے شکم بڑا ہوتا ہے تو اسے چھوٹا کرتا ہے کالے تتر سے معمولی تتر کا گوشت بہتر ہے۔“

مضر گرم مزاج مصلح ترشی۔

## ﴿جامن﴾

### شناخت

ایک مشہور ہندوستانی پھل ہے جو کئی قسم کا ہوتا ہے۔

### مزاج

سرد دوسرے درجے میں اور تر پہلے درجے میں ویدوں نے مطلقاً اس کا مزاج سرد و خشک لکھا ہے اس کی گٹھلی دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے جامن میں رطوبت فضیلہ ہے ورنہ اصلی مزاج جامن کا خشک ہے۔

### فوائد

گرم مزاج والوں کے معدے اور جگر کو قوت دیتی ہے صفرا اور خون کے جوش اور تیزی کو دور کرتی ہے صفراوی دستوں کو روکتی ہے بلکہ ہر قسم کے دستوں کو پیاس کو بجھاتی ہے ذیابیطس کو مفید ہے تھکاوٹ اور بلغمی دست اور ذمہ اور کھانسی اور منہ کی گرائی دفع کرتی ہے یہ

افعال بڑی اور شیریں جامن کے ہیں اور چھوٹی ان افعال میں کمزور ہوتی ہے امراض حلق اور معدے کے کیڑے زائل کرتی ہے بھوک پیدا کرتی ہے جامن بلغم اور صفرا کو دور کرتی ہے قابض ہے یا دست بڑھاتی ہے۔

دوسری کتب میں ہے کہ گرم مزاج میں محرک باہ ہے اس کا لیپ داء الثعلب کو نافع ہے خفقان کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر گرم کو اس کے کھانے سے طاقت ملتی ہے معدہ کا التهاب موقوف ہو جاتا ہے اعضا میں جلن ہو تو اس کے کھانے سے جاتی رہتی ہے خون میں فساد آ جائے تو اس کو کھانا چاہیے اس کے کھانے سے پھوڑے پھنسی کا ٹکٹنا بند ہو جاتا ہے منہ آ جائے تو چھوٹی جامن کھانے سے مفید ہے۔ اس کا سرکہ تل کے درم کو مفید ہے اس کا اور آم کی گٹھلی کا سفوف منی کو گاڑھا کرتا ہے جامن کا سفوف ذیابیطس میں بہت مفید ہے اس کا پھول بھی ذیابیطس کو مفید ہے اس کا پھول سوٹکھنا نکسیر کو مفید ہے جامن کے ڈھائی پتے کالی مرچ کے ساتھ پلانا مارگزیدہ کو مفید ہے ٹامیفانڈ میں بھی اس کا پانی مفید ہے۔

جامن کے پتے اور کالی مرچ دونوں کو پانی میں پیس کر ایک مٹی کے گھڑے میں ڈال کر پانی سے بھر دیں اور سانپ کے کانٹے ہوئے کو اس وقت تک پلاتے رہیں کہ زہر بالکل اتر جائے اس کے پیڑ کی پھال اور پتے پانی میں جوش کر کے اس سے بغل کو دھونے سے بدبو جاتی رہتی اس کے نرم اور تازہ پتے پانی میں پیس کر اس سے کلیاں کرنے سے نہایت خراب قسم کا قلاع دفع ہو جاتا ہے یا ایسا کریں کہ اس کے پتے پانی میں جوش دے کر کلیاں کریں اس کے نرم پتے پیس کر پینے سے تے بند ہو جاتی ہے جامن کے پتے ماشہ ۲ تولہ مصری ملا کر پینے سے بواسیر کا خون رُک جاتا ہے اور اگر ایک تولہ جامن کے پتے پاؤ بھر گائے کے دودھ میں گھونٹ کر صاف کر کے پی لیں اور سات روز پیتے رہیں اور ترشی اور بادی سے پرہیز رکھیں تو بھی خون بند ہو جائے بعض اس میں آٹے اور بانس کے پتے بھی ملاتے ہیں ایک تولہ جامن کے پتے پینے سے افیون کا زہر اتر جاتا ہے جامن کے بیج بہت قابض ہیں اگر جامن کے پرانے بیجوں کی مینگی اور آم کی پرانی گٹھلی کی مینک اور ہلیلہ سیاہ تینوں ہموزن بھون کر پیس کر دیں تو پرانے دست بند ہو جاتے ہیں صرف مینگیوں کے سفوف میں برابر کی کھانڈ ملا کر پھانکنے سے پیٹ سے خون آنا رُک جاتا

ہے زحیر صادق کو مفید ہے دست بند ہو جاتے ہیں تنگ جوتے سے پاؤں میں زخم ہو جائے تو جامن کی گٹھلی کی مینگی پس کر لگائیں اس کی مینگی نمک کے ساتھ پس کر دانتوں پر لگانے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

وید کہتے ہیں کہ

”بستانی جامن کیسی قابض حابس میٹھی ہاضم بہت خشک و سرد اور خواہش طعام پیدا کرنے والی ہے مرض پیشاب کو نافع ہے چھوٹی جامن کھانے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے لگتا ہے جنگلی جامن کیسی ترش ویر ہضم ہے منی بڑھاتی ہے بدن کو فریہ کرتی ہے اور بدن میں قوت لاتی ہے حرارت دفع کرتی ہے دست بند کرتی ہے دریائی جامن کھانے میں مزیدار ہے اس کو ناشتے کی حالت میں کھانے سے نقصان پہنچتا ہے کیونکہ صفر میں جوش آ جاتا ہے۔“

جامن کے درخت کی چھال کا سفوف پھانکنے سے آلوی کے دست رک جاتے ہیں۔ اس کی چھال کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں کچی جامن کے رس کا سرکہ پیٹ کا ریاحی درد اور بادی کا درد مٹاتا ہے اس کے سر کے کو قلمی شوربے کے ساتھ پلانے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کا تازہ رس بکری کے دودھ کے ساتھ پلانے سے بچوں کے دست جاتے رہتے ہیں یہ پیشاب میں شکر آنے کو بہت عمدگی سے گھٹاتی ہے اس کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے گلے کے چھالے دفع ہوتے ہیں پارے کا لگانا درد کئی دنوں تک استعمال کرنے سے خواہ کسی دوسرے سبب سے منہ آ جائے یا منہ سے رال بہتی ہو تو اس کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرائیں۔ پکی ہوئی جامن کھلانے سے پتھری دفع ہوتی ہے پچھو کے ڈنک پر اس کے پتوں کا مناد کرنا چاہیے اس کی اور آہم کی مینگی کو پانی میں پس کر منہ پر ملنے سے جھائیں دور ہو جاتی ہیں۔

اس کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ دھو کر نمک چھڑک کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر کھائیں یا نمک برک کر دو برتنوں میں رکھ کر ملائیں تاکہ غذا اس کے اجزاء میں مل جائے سو تھوڑی

اس کی مصلح ہے ویدوں کے نزدیک آنولہ اور اجوائن سے جامن کی اصلاح ہو جاتی ہے کچے پھل کا مصلح روغن بادام ہے۔

## ﴿جلیبی﴾

### شناخت

ایک مشہور مٹھائی ہے۔

### مزاج

مزاج گرم و تر ہے۔

### فوائد

عہدہ خلط پیدا کرتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے گردوں کو قوت دیتی ہے کھانسی کو نافع ہے پھیپھڑے کی رطوبت کو مفید ہے اگر دودھ میں بھگو کر کھائیں تو طاقت بڑھ جاتی ہے دماغ کو قوت بخشی ہے فرہی لاتی ہے۔ ہضم بھی جلدی ہوتی ہے ایسے جگر میں جس کے راستے تنگ ہوں سہلے پیدا کرتی ہے مصلح سکنجبین اور کھٹ مٹھا اناں۔

## ﴿جو﴾

### شناخت

ایک مشہور غلہ ہے جو گیتوں کی طرح استعمال ہوتا ہے۔

### مزاج

پہلے درجے کے آخری مرتبے میں سرد و خشک ہے۔

### فوائد

قلیل غذا ہے گیتوں سے اس میں غذایت بہت کم ہے قابض ہے خشکی پیدا کرتا



ہے خون کو تسکین دیتا ہے صفرا اور گرمی کے بخار کی تیزی کو بھی ساکن کرتا ہے سل وودق اور ذات الجذب اور کھانسی اور گرمی کو مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے جو کی روٹی پکا کر گرم ٹکڑے کر کے مٹی کے برتن میں رکھ کر پانی سے تر کر کے ایک ہفتہ میں زمین میں دفن رکھیں پھر نکال کر اس کا صاف پانی لے کر شیشے میں بھر کر رکھیں اور تپ کہنے کے مریض کو اس میں سے دو تولہ سے پانچ تک ہموزن عرق گاؤزباں کے ساتھ پلایا کریں مفید ہے اگر نشہ معلوم ہو تو ذرا سا نمک ملا لیا کریں جو کا آٹا پکا کر نیم گرم لیپ کرنے سے جھائیں اور خارش کو صحت ہوتی ہے خاص کر تیز سرکہ کے ساتھ پکا کر اس خارش پر لگائیں جس میں پھنسیاں ہوں تو نفع دے اور جو چھچھ اور تل کے تیل میں جو کا آٹا ملا کر لگائیں تو خشک خارش جاتی رہتی ہے اسی طرح سرکہ کے ساتھ سرخبادہ اور پتی اور اورام صفراوی اور سرکی بھوسی پر لگانا مفید ہے اس کے آٹے کو پانی میں بھگو کر بدن پر ملنے سے میل صاف ہو جاتا ہے اور مواد دوسری طرف لوٹ جاتا ہے اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے گرم پھوڑے پر لگانے سے پھوٹ جاتا ہے جو پھوڑے ایسے ہوں کہ ان میں حرارت نہ ہو تو تھوڑی سی ریوند چینی کے ساتھ لگائیں اور دھنیے کے ہرے چوں کے پانی کے ساتھ جو کے آٹے کا لیپ کرنے سے خنازیر اور گرم سخت ورم اور گلے کے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔

جو آٹا انجیر اور ماء العسل کے ساتھ اورام بلخی کو تحلیل کرتا ہے اس کی قیروطی رائج اور زفت اور موم کے ساتھ بنا کر لگانے سے پھوڑوں میں منہ ہو جاتا ہے اور سخت ورم تحلیل ہو جاتے ہیں کبوتر کی بیٹ اور رائج کے ساتھ اس کو لیپ کرنے سے سخت ورم پک جاتے ہیں اجوائن خراسانی کے ساتھ اس کے آٹے کو لیپ کرنے سے موج آجانے یا ہڈی ٹوٹ جانے اور اکھڑ جانے کو نفع ہوتا ہے اگر جو کو مقشر کر کے اور بھون کر کے اور پیس کر دو حصہ یہ آٹا اور ایک حصہ خشکاش سفید خوب پکا کر گلا کر پینے سے صفراوی درد بالکل جاتا رہتا ہے چپکتے ہوئے اخلاط کو قے کی راہ نکالتا ہے خاص کر معدے کے منہ سے ایسے اخلاط کو بالکل نکال ڈالتا ہے۔

تیز و گرم مواد کی حدت کو کم کرتا ہے تیزی کو بھی کم کرتا ہے اور ان کے فعل کو قوت دیتا ہے اور ان کے ضرر کو زائل کرتا ہے گردے اور مثانے کے راستوں کو صاف کرتا ہے جس کے مزاج میں گرمی غالب ہو یا گرم مرضوں میں مبتلا ہوں ان کے لئے نافع غذا ہے جن کے

معدے اور آنتوں میں ریاخ کا غلبہ ہو اور پیٹ میں نفخ معلوم ہوا نکلے لئے بھی مناسب ہے گرمی میں اس کو کھانے سے خون اور صفراوی مرض دیتا ہے مگر اس میں یہ عجیب بات ہے کہ آدمی کے بدن کو ڈبلا اور چوپائے کے بدن کو موٹا کرتا ہے خاص کر ہمیشہ کھانے سے ایسا ہوتا ہے۔

گیلانی کہتا ہے کہ

”جو باقلہ کے آٹے سے زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے لیکن جب خارج سے استعمال کریں تو تمام خصائص میں اسی کی طرح ہے اور پکے ہوئے جو کا کھانا باقلہ سے بہتر ہے کیونکہ باقلہ پیٹ پھلاتا ہے اور جو نہیں پھلاتا اور باقلہ کا نفخ پکانے سے زائل نہیں ہو سکتا اور جو سے بہ نسبت باقلہ کے خون کم بنتا ہے اگر زہریلے درختوں کے دودھ اس کے آٹے میں گوندھ لیے جائیں تو ان کی تیزی اور فساد بہت کم ہو جائے اگر جو کو جوش دے کر پیاجائے یا آتش جو بنا لیا جائے تو معدے اور آنتوں سے جلد خارج ہو جاتا ہے۔ جو کی روٹی سرد و خشک ہے اور گیہوں کی روٹی کی بہ نسبت خون کم بنتا ہے اور بہ نسبت اس کے ہضم بھی دیر سے ہوتی ہے ریاخ پیدا کرتی ہے بدن میں خشکی بڑھاتی ہے اور ایسا خون پیدا کرتی ہے جو سودا دیت رکھتا ہو مگر ایسے آدمی کے لئے بہتر ہے جس کا مزاج گرم ہو اور یہ خواہش رکھتا ہو کہ میری فربہی گھٹ جائے۔“

بھنے ہوئے جو کا آٹا ہو باخرفہ پاک کے ہر پے چوں کے پانی میں ملا کر آنکھ کے درم پر لیپ کریں تو حدود اور سوزش بند ہو جائے اور درم تحلیل ہو جائے جو کے آٹے کو اجوائن خراسانی کے ساتھ کنپٹیوں پر لیپ کرنے سے وہ مواد جو آنکھوں کی طرف آتا ہو اس کا آٹا بند ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر درم نہیں آتا جو کو پانی میں بھگو کر اتنا ملیں کہ شیرہ نکل آئے تو اس شیرہ سے غرغره کرنے سے حلق کے اور ام خشک رفع ہوتے ہیں اور ابتدا میں اس کے اور ام دوسری طرف چلے جاتے ہیں اور آخر میں غرغره کرنے سے پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ جو کے آٹے کو اکلیل الملک اور پوست خشخاش کے ساتھ ضاد کرنے سے ذات الجنب اور نقرس کو نفع ہوتا ہے جو کے

گندھے ہوئے آٹے کو ترش چھاچھ میں ایک رات بھگو کر رکھیں صبح کو اس کا زلال پینے سے صفاوی قے کو نفع ہوتا ہے۔

جو کا آٹا پیس کر پانی میں ملا کر پیٹ پر لیپ کرنے سے نفخ شدید زائل ہوتا ہے اگر نفخ دوبارہ ہو جائے تو دوبارہ لیپ کریں اس کی بھوسی کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکے سے ریاحی درودور ہو جاتا ہے، اس کا گندھا ہوا آٹا ترش چھاچھ میں ملا کر پینے سے صفاوی دست بند ہوتے ہیں اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے۔ یہی کے ساتھ پیس کر سرکہ میں ملا کر جوڑوں کے گرم اور ام اور گرمی کے نفرس پر ضاد کریں تو نفع دے مواد ان کی طرف آنے سے رک جائے۔ وید کہتے ہیں کہ

”جو کسلا میٹھا سرد یعنی رس دھاتو اور واد دھاتو کو خشک کرنے کے پتلا کرنے والا ہے اور ملین ہے فرہی کو لاغر کرتا ہے پیٹ کو گھٹاتا ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے صفا اور خون کو درست کرتا یہ رگوں کو بند کرنے کے بدن کو ٹھیل کرنے والا ہے آواز کے پر جائے اور حلق کے امراض کو نافع ہے جلد بدن کے امراض کو مٹاتا ہے بلغم صفا اپنس دمنہ کھانسی جریان اور گرمی کو مٹاتا ہے زخم والے کے لئے پرہیزی غذا ہے دوا کی چہ پر اہٹ دور کرتا ہے یہ جلد ہضم ہو جانے کے وجہ سے مریض کو پرہیزی میں بہت کام آتا ہے جس کے پیٹ میں بد ہضمی سے درد ہوتا ہو اس کو جو کالیدہ پلاتے ہیں۔“

ویدوں کے قول سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک کم کرتا ہے اور یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک بڑھاتا ہے پیٹ کے قبض اور باد پیدا کرتا ہے جلد ہضم ہو جانے سے بھی لکھتے ہیں چربی کو دور کرتا ہے پیشاب کو روکتا ہے بہت خشک ہے مٹی بڑھاتا ہے اس کے پتوں کی راکھ کا بنایا ہوا شربت ٹھنڈا ہوتا ہے اس کے درخت کی راکھ کا پانی الجیون میں پلاتے ہیں جو کی اور گیہوں کی بھوسی اُبال کر کلیاں کرنے سے دانوں کا درد رفع ہوتا ہے۔ ان کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں جب پانی ٹھہر جائے تب اس ٹھہرے ہوئے پانی کو گھٹنا کر کے غرارہ کرنے سے حلق کی

سو جن اتر جاتی ہے ان کی پتلی کھجری پکا کر اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بخارتے اور صفراوی درد شکم اور گرمی اور پیاس میں بہت نفع ہوتا ہے، سرد مزاج کو مضر ہے نفخ پیدا کرتا ہے گھی اور مکھن اور شکر اور مصری اور گوشت کے شوربے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے اس کو ہمیشہ کھاتے رہنے سے پیٹ میں مہسوں اور مروڑ اور ریاچ پیدا ہو جاتی ہے گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح ہوتی ہے معدے اور آنتوں کو کمزور کرتا ہے مضطکی اور شکر اس کے مصلح ہیں اس کا بدل مونگ ہے۔

## ﴿جوار﴾

### شناخت

ایک قسم کا غلہ ہے سر پر اس کے ہالی آتی ہے اس میں دانے بھرے ہوتے ہیں۔

### مزاج

دودھ خشک بعض پہلے درجے میں گرم اور دوسرے درجے میں خشک جانتے ہیں۔

### فوائد

یہ کنگنی سے زیادہ غلیظ اور اس سے زیادہ خشکی پیدا کرتی ہے اس کے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے کھانے سے بدن میں خشکی پیدا ہوتی ہے لیکن غذا بیت بدن کو زیادہ پہنچاتی ہے اگر دودھ کے ساتھ کھائیں تو خشکی کم پیدا کرے اس کی روٹی کھانے سے قبض پیدا ہوتا ہے دست رک جاتے ہیں سب افعال و خواص میں مکہ کی طرح ہے اس کی کما د سے پیٹ کی مروڑ بند ہوتی ہے اس کا لپ مڑی و خشکی پیدا کرتا ہے مادہ کو عضو پر گرنے سے پھیر دیتا ہے یہی تاثیر اس کے پیر کے تمام اجزا کی ہے۔

### مضر

خشکی و ریاچ پیدا کرتی ہے درجہ گرم ہے۔



مصلح

روغن شیرینی گلقد اور مربہ ادرک وید کہتے ہیں کہ  
”سفید جوار میٹھی مقوی منی زیادہ پیدا کرنے والی اور کھانے کی خواہش  
پیدا کرنے والی ہے قونج بوا سیر اور زخم کو مٹاتی ہے سردی کے موسم میں  
پیدا ہونے والی جوار ہضم ہونے میں بھاری سرد شیریں منی بڑھانے  
والی اور بدن کو مضبوط کرنے والی ہے جوار کی گرم روٹی کو دہنی میں پور کر  
ڈھک رکھیں جب بالکل ٹھنڈی ہو جائے تو کھلانے سے آنوں کے  
دست رک جاتے ہیں رات کے وقت اس کے آٹے کا دلیا پکا کر  
رکھیں صبح کو کچھ سفید دیں اور مٹھا ملا کر پینے سے پیٹ کی گرمی دفع  
ہوتی ہے اس کی کھیلیں ٹھنڈی اور بلغم بڑھانے والی ہیں۔“

بعض ویدوں کے نزدیک یہ پانی قابض ہے شکم کا درد اور پہلو کی چھین کو دور کرتا ہے  
جوار کی جڑ کو بجائے گانجے کے ہوشنگ آباد کے ضلع میں لوگ پیتے ہیں معلوم ہوتا ہے کہ ذیل  
لوگ جوار کی جڑ کا استعمال اس وجہ سے کرتے ہیں کہ بھنگ کے نشے میں ترقی ہو اس سے ان کو کم  
صرف میں نشہ ہو جاتا ہے۔ خالص جڑ کا استعمال بغیر گانجے ملائے ہوئے لوگ بہت کم کرتے ہیں  
جو لوگ جو دھپور اور بے پور جاتے ہیں وہ صرف اس کی جڑ استعمال کرتے ہیں اس کی وجہ یہ  
بیان کی گئی ہے کہ جوار کی جڑ میں تیز نشہ ہوتا ہے اور صرف وہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو سخت  
عادی ہیں جو لوگ دھتورہ اور اسی قسم کی چیزیں استعمال کرتے ہیں عوام اس کا استعمال گانجے میں  
ملا کر کرتے ہیں تاکہ اس سے نشہ خوب تیز ہو۔

﴿چاول﴾

شناخت

مشہور غلہ ہے اور بکثرت کھایا جاتا ہے اور موٹا باریک بہت سی قسم کا ہوتا ہے۔

## مزاج

گرم درجہ اول میں بعض گرم دوسرے درجے میں اور بعض سرد درجہ اول میں اور خشک دوسرے درجے میں بتاتے ہیں ابن جزلہ کہتا ہے کہ ”دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔“

## فوائد

چونکہ فاضل گیلانی چاولوں کو خشک مانتے ہیں اس لئے اس کے خیال میں چاول تر مزاج والوں کو زیادہ موافق ہے اس لئے ہندوستانیوں کو زیادہ موافق آتا ہے کیونکہ یہ مرطوب ملک ہے ہندو والے یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ بہ نسبت اور غذاؤں کے زیادہ موافق ہے اور یہ خیال صحیح بھی ہے کیونکہ سوء مزاج تر کو جو ان کے بدنوں کے متعفن ہونے میں معاون ہے اعتدال لاتا ہے اس لئے اہل ہند اور ان کی طرح دوسرے ممالک والے چاول زیادہ کھاتے ہیں جب چاول کسی تر چیز کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو اس کی تعدیل ہو جاتی ہے اور ایسی حالت میں ان سے بدن کو غذا بحیثیت زیادہ حاصل ہوتی ہے اور معتدل مزاج والوں کے موافق ہوتا ہے اور بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کے موافق ہوتا ہے اور بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کیفیت نہیں ہے اور سرد تر مزاج والوں میں اس سے خشکی کم ظاہر ہوتی ہے اور وجہ اس کی یہ ہے کہ سرد تر مزاج میں پہنچنے کے بعد وہ ان سے سردی و تری حاصل کر لیتا ہے۔

پس لامحالہ ایسے آدمیوں کے بدن میں وہ سردی پیدا کرنا ہے اس لئے یہ واجب ہے کہ اس کو ایسے وقت میں کہ ہوا میں رطوبت و گرمی ہو یا شدتِ شے سے بھوک لگی ہو نہ کھائیں اور اکثر متاخرین نے مریض کو چاول پکا کر دینا تجویز نہیں کیا ہے۔ بلکہ کہا ہے کہ تندرست آدمی کھایا کرے اس لئے کہ مریض کے لئے یہ ضرور ہے کہ اس کی حالت کے خلاف کیفیت پیدا کرنے والی چیز دی جائے اور تندرستوں کو مزاج کے موافق کیفیت کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ یہ تمام حالات خراب اور موٹے چاولوں کی بہ نسبت ثابت ہو سکتی ہے ورنہ عموماً چاول اور باریک چاول

تو ایسا دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت گیہوں کی روٹی کے مریض کو زیادہ مناسب ہے۔

بعض مریضوں میں یا کسی خاص مرض میں گیہوں کی تھولی اور مریض کے لئے بلکہ صحیح مزاج کے لئے بھی بہتر سمجھا گیا ہے بہر صورت اچاول گیہوں سے زیادہ عمدہ غذا پہنچاتا ہے۔ جس غذا میں تھوڑی سی خشکی پائی جاتی ہے اگر دودھ اور کھانڈ گھی یا مکھن یا بادام کے شیرے کے ساتھ کھائیں تو خشکی اور قبض نہ کرے اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے بدن کو تیار کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے بعض نے یہ تفریق کی ہے کہ چاولوں کا منی کا بڑھانا گرم وتر مزاج میں ہے۔ گیلانی کہتا ہے کہ

”چاول چونکہ منی زیادہ پیدا کرتا ہے اور نفخ بڑھاتا ہے اس لئے اس کو باہ کی ادویہ میں داخل کرنا مناسب ہے اور کھانڈ کے ساتھ کھانے سے ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے سفید چاول بدن میں تازگی اور رونق پیدا کرتا ہے اس کو بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے لطافت بڑھ جاتی ہے بھیڑ اور گائے کے دودھ اور بھینس کے دودھ کے ساتھ کھانے سے غلیظ ہو جاتا ہے معدے میں دیر تک ٹھہر جاتا ہے۔“

قرشی نے کتاب شامل میں لکھا ہے کہ

”سوداوی بخارات کے اٹھنے سے جو وحشت ناک اور پریشان خواب سوتے میں دکھائی دیتے ہیں وہ چاولوں کے کھانے سے بند ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ سوداوی بخارات کے مخالف ہوتے ہیں چاولوں کو کھانے سے گرمی اور پیاس کو تسکین پہنچتی ہے بھوک بڑھتی ہے مگر ہضم دیر میں ہوتے ہیں اور چھاپھ کے ساتھ کھانے سے بھی گرمی اور پیاس مٹی ہے۔“

وید کہتے ہیں کہ

”سرخ دھان کا چاول باد اور پیشاب کے مرض میں بہت اور پیاس اور بدن کی جلن کو دور کرتا ہے اس کو جوش کر کے پینے سے پیشاب کھل کر آتا

ہے اور سیاہ دھان کا چاول تپ کو دفع کرتا ہے سبک ہے بدن میں پتھری پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے قوت بینائی بڑھاتا ہے صفرا کو دور کرتا ہے شیریں اور ہلکا ہے اس کو پکا کر کھانے سے سرسام دفع ہوتا ہے آنکھ کے امراض جاتے رہتے ہیں بھوک پیدا کرتا ہے بدن کو اور باہ کو قوت دیتا ہے ایسے چاولوں کے دھلے ہوئے پانی کی اصلاح اہلی کرتی ہے زیادہ گرمی پڑنے پر بغیر موسم میں پکے ہوئے نئے چاول کھانے سے ضعف ہاضمہ ہو کر ہیضہ ہونے کا خطرہ ہے۔“

چنانچہ نئے چاول کھانے سے ۱۸۱ء میں راجپوتانہ کی طرف بڑا بھاری ہیضہ پھیلا تھا یوں تو اس سے پہلے بھی ہیضہ آتا تھا مگر اس سال کے بعد اکثر برسوں میں یہ مرض آنے لگا اس لئے پرانے چاول کھانے چاہیے چاولوں کو پیس کر گھی کے ساتھ لپ کرنے سے پھنسیاں مٹ جاتی ہیں۔

مضر

جن کو پتھری یا قونج یا سداوں کا عارضہ ہوا نہیں چاول نقصان کرتا ہے۔

مصلح

دودھ، گھی، کھانڈ اور شہد اور صاحب تقویم کے نزدیک شکر سرخ بھی مصلح ہے اور اس سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے۔

## ﴿چچینڈا﴾

شناخت

ایک مشہور ترکاری ہے برسات کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کے پتے تری کی طرح پھٹے ہوئے اور روئیں دار ہوتے ہیں اس کے پھول سفید رنگ کے جوئی کے برابر چھوٹے



چھوٹے اور پانچ پنکھڑی والے ہوتے ہیں چھینٹا اپنے پیڑ کا پھل ہے گول اور لمبا سانپ کی طرح ہوتا ہے پختہ ہونے پر یہ ایک میٹر تک لمبا ہو جاتا ہے اس کا رنگ نارنجی بھورا ہوتا ہے اس پر لمبائی میں دھاریاں ہوتی ہیں اس کو کاٹنے پر چھوٹے چھوٹے خانے نکلتے ہیں اس کے تخم کریلے کی مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں شیریں اور تلخ ہیں شیریں قسم پکا کر کھائی جاتی ہے لیکن چھوٹے کھانے میں اچھے ہوتے ہیں۔

## مزاج

شیریں دوسرے درجہ میں سرد تر ہے اور تلخ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

ویدوں کے نزدیک شیریں قسم کے بیج سرد ہوتے ہیں اس کے پھل وات پت کو دور کرتے ہیں، مقوی ہیں بھوک بڑھاتے ہیں درم کو تحلیل کرتے ہیں شیریں چھینٹا بدن کی خشکی اور لاغری کو دور کرتا ہے سبک اور ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے بلغم اور صفرا کا اخراج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے۔ لیکن بخارات دماغ کی طرف اٹھتے ہیں جس سے ذہن اور حواس میں بگاڑ آتا ہے نسیاں بڑھاتا ہے اور حافظہ کو کم کرتا ہے بدن کو سستی اور جریان منی کو نافع ہے بخاروں کی گرمی زائل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے اس کی جڑ مسہل ہے خون کے بگاڑ اور دمہ میں مفید ہے نشہ زائل کرتی ہے آتشک میں بھی فائدہ مند ہے تلخ چھینٹا بلغم اور صفرا کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے فاسد خون کو نکالتا ہے حالانکہ تیز ہے لیکن خشکی کی حرارت کو مٹاتا ہے اس کے بیج قے لاتے ہیں پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کر دیتے ہیں۔

## ﴿چرونجی﴾

## شناخت

ایک پہاڑی درخت کے پھل کی گرمی ہے قدرے شیریں خوش ذائقہ اور چکنی ہوتی

ہے عربی میں اسے حب السمنہ کہتے ہیں اس کا درخت بارہ سے پندرہ میٹر بلند ہوتا ہے اس کا تنا اور چھال خوب موٹے ہوتے ہیں اس کے پتے ڈھاک کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں گرمی کے موسم میں گر جاتے ہیں اس کا پھل خوشوں میں ہوتا ہے پہلے ہرا ہوتا ہے پکنے پر ترش اور سرخ ہو جاتا ہے خوب پکنے پر اودا اور شیریں ہو جاتا ہے پکا ہوا پھل آدھا انچ لمبا کالے رنگ کا ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کا گودا کھایا جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے اس گٹھلی کے اندر مغز ہوتا ہے یہی چرونجی ہے چھوٹے چنے کے برابر ہوتی ہے اس میں تیل خوب نکلتا ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی ملتا ہے۔

## مزاج

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے پھل کا گودا دوسرے درجہ میں سرد وتر

ہے۔

## فوائد

اس میں غذائیت بہت ہے بدن کو موٹا کرتی ہے اس کو پیس کر ضا د کرنے سے چہرے کے داغ اور جھائیاں دور ہوتی ہیں منی خوب پیدا کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے ذکر کی ایستادگی بڑھاتی ہے باہ گردے اور کمر کو قوت دیتی ہے جلا بخشتی ہے آدھ پاؤ چرونجی کو آدھ پاؤ گلاب میں خوب پیس کر جب مرہم کی طرح باریک ہو جائے تو نیم خام سہاگہ پونے دو تولہ پیس کر ملا کر تر کھلی پر لگا دیں صرف تین دن کی مالش میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے اس کا پھل صفرا کے بگاڑ کو دور کرتا ہے خون کے جوش اور پیاس کو تسکین دیتا ہے قے اور پیٹ کے درد کو مفید ہے سر کا درد اور خمار زائل کرتا ہے ویدوں کے نظریے سے چرونجی دیر ہضم و مولد منی ہے اس کے درخت کا گوند دستوں کو روکتا ہے۔ چرونجی جگر پھیپھڑے اور دماغ کی سردی کو دور کرتی ہے، ملین ہے دوسری ملین ادویہ کے ساتھ ملا دینے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے مصری کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کی قوت بڑھادیتی ہے اور بدن کی حرارت کم کرتی ہے تازی چرونجی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتی ہے اس کا تیل بادام کی جگہ کام آتا ہے تل اور چرونجی کو دودھ میں پیس کر

استعمال کرنے سے بھلانویں کی سوجن دور ہتی ہے بدن پر مکڑی پھل جائے تو چرونجی کوتیل میں پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے دودھ کے ساتھ اس کی کھیر پکا کر کھائی جاتی ہے صفرا باد و بلغم کا فساد اور خون کے جوش کو نافع ہے۔

## ﴿چڑیا﴾

### شناخت

اسے گوریا اور کنجشک بھی کہتے ہیں مشہور پرند ہے دو قسم کا ہوتا ہے جنگلی اور اہلی یعنی خانگی۔ جنگلی کو بگیری کہتے ہیں ہندوستان بھر میں عام طور سے ملتی ہے اور گھروں میں باغوں میں ادھر ادھر ہر جگہ دیکھنے کو مل جاتی ہے رنگ اس کا کتھی بھورا یا مٹ میلا سا ہوتا ہے شکم اس کا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے چھوٹی اور مضبوط چونچ ہوتی ہے۔

### مزاج

گوشت اس کا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے خانگی سے جنگلی میں خشکی زیادہ ہے چڑیا کی بیٹ بہت گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت کھانے سے بدن اور معدہ میں گرمی آتی ہے اور انہیں قوت بھی ملتی ہے خون کی کمی اور استسقا ذی کو بہت نافع ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا شوربا کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اور بوٹی کھانے سے قبض ہو جاتا ہے، ابن زہر کے مطابق چڑیا کا گوشت فالج، استرخا، لقوہ، خدر اور اعصاب کو نافع ہے ضعف جگر و گردہ و باہ کو مفید ہے یرقان کو دور کرتا ہے سرد مزاج والوں کے موافق ہے رازی کے مطابق اس کا بھیجا زیادہ محرک باہ ہے مقوی باہ معالجین میں شامل کیا جاتا ہے چڑیا کا انڈا بھی مقوی باہ ہے گرم مزاج والوں کے لئے اس کا انڈا گوشت اور بھیجائیتوں ناموافق ہیں سرد مزاج والوں کے لئے بہت بہتر ہیں اس لئے

گرم مزاج والے اس کا گوشت کھانے کے بعد سکنج بین ترش چاٹ لیں چروٹے کا بھیجا انڈے کی زردی کے ساتھ بھی کھاتے ہیں جو باہ کو بہت حرکت دیتا ہے۔

اگر بانجھ عورت اس کا بھیجا شراب کے ساتھ کھائے یا حمل کرے تو حمل رہنے کے قابل ہو جائے چڑیا کو ذبح کر کے اس کا خون مسور کے آٹے میں ڈال کر گوندھ کر گولیاں بنا کر خشک کر لیں جب عورت سے صحبت کرنے کو ہوں تو ایک گولی شہد میں گھس کر عضو تناسل پر لیپ کر لیں اور لیپ کے بعد پیر زمین پر نہ رکھیں اور عورت سے صحبت کریں اس سے خوب شہوت ملتی ہے اور کمزوری و سستی پیدا نہ ہوگی اس کا خون آنکھ میں ڈالنے سے جالاکٹ جاتا ہے اس کی بیٹ بھی یہی کام کرتی ہے اس کی بیٹ چہرے اور بدن کے دوسرے مقامات پر ملنے سے چھپ اور چھائیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں مسوں پر لگانے سے انہیں کاٹ دیتی ہے سر کے میں حل کر کے بہق اور داد پر لگانے سے صاف ہو جاتے ہیں اس کی ہڈی کو پیس کر کھانے سے معدے کو قوت ملتی ہے دست بند ہو جاتے ہیں اس کے پر جلا کر درموں پر لگانے سے تحلیل ہو جاتے ہیں اس کی مقعد کے آس پاس کے پراکھاڑ کر کان کے سوراخ کے پاس رکھنے سے درد فوراً جاتا رہتا ہے۔

بارہ چڑوں کو ذبح کر کے اندر سے آلائش صاف کر لیں اور خبیہ رہنے دیں پھر ان کے شکم میں جائفل ۲۲ عدد دلوئیں ۱۲ عدد مازو ۴ عدد زعفران اور جادری چھ ماشہ مسلم بھر کر سی دیں اور تمام کو گائے کے گھی میں تل لیں پھر ہڈیاں دور کر کے باریک پیس لیں اور روز صبح چھ ماشہ استعمال میں لائیں باہ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

ویدوں کے مطابق چڑیا کا گوشت شیریں اور سرد تر ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے سنپات کو دفع کرتا ہے بلغم بڑھاتا ہے خانگی چڑیا کا گوشت بھی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے رکت پت کو دور کرتا ہے بارہ قسم کے دوش یعنی مرض سخت کو اور تیرہ قسم کے سنپات کو زائل کرتا ہے۔

جنگلی چڑیا کا گوشت خصوصیت سے باد اور سردی کو دور کرتا ہے صفرا بڑھاتا ہے بلغم خارج کرتا ہے زہروں کو نافع ہے منی خشک کرتا ہے۔

مضر

گرم مزاجوں کو مضر ہے انار کے دانوں اور انگوروں کا اس کا مصلح ہے۔



## ﴿چقندر﴾

### شناخت

ایک ترکاری کی جڑ ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جس کے پتے چوڑے اور نرم ہوں اور جڑ بڑی اور نہایت سرخ سیاہی مائل ہو یہ عمدہ اور شیریں ہوتی ہے جس کا رنگ گلابی زردی مائل ہو پتے چھوٹے اور نازک اور زرد رنگ ہوں یہ کم میٹھی ہوتی ہے اس کو چقندر سفید کہتے ہیں بعض کا رنگ سرخ ہوتا ہے سفید علاج میں مستقل ہے بعض کے نزدیک جنگلی اور بستانی ہوتا ہے صحرائی سفید اور بستانی سرخ ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر سے بکثرت شکر تیار کی جاتی ہے۔

### مزاج

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے بعض پہلے درجے میں سرد و خشک بتاتے ہیں شیخ کے نزدیک مرکب القوی ہے قوت ہاضمہ اور رطوبت پائی جاتی ہے۔

### فوائد

سفید قسم سیاہ کے مقابلہ جالی اور محلل زیادہ ہے سیاہ میں قبض زیادہ ہے چقندر بلغم کو چھانٹتا ہے ردی الکیموس اور تلیل الغذا ہے پیٹ میں لزع اور دست بھی لاتا ہے دماغ سے رطوبت کا اخراج کرتا ہے اس کے اجزاء میں سب سے بہتر اس کے پتوں کا پانی ہے اس کے پتوں کا پانی شراب میں ڈال دینے سے دو گھڑی تک میں سرکہ بن جاتا ہے اور اگر سرکہ میں ڈال دیں تو اسے چار گھڑی میں شراب بنا دیتا ہے اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے بالخورے کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کے جو شاندرے سے سردھونے سے سر کی بھوسی دور ہوتی ہے اور جوئیں نہیں پڑتیں اس کی مالش سے کلف نمش اور بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ کا پانی داد اور مسوں کو دور کرتا ہے۔

شہد کے ساتھ اس کے پتوں کا پانی ورم و تحلیل کرتا ہے بورہ ازمنی کے ساتھ اس کا

لیپ استقا اور ہاتھ پاؤں کا ورم کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتوں کا جو شانہ ٹھنڈا کر کے ڈالنے سے آرام ملتا ہے اس کا رس تنہا یا شہد یا روغن یا بادام کے ساتھ ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے درد اور ورم کو راخت ملتی ہے اس کا پانی سعوٹ کرنے سے دماغ کے فضلات خارج ہو جاتے ہیں مرگی کو آرام ملتا ہے اس کی جڑ کا عصا رہ سعوٹ کرنے سے شقیقہ ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے رس سے کلی کرنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے اس کے رس کو بار بار باو سعوٹ کرنے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

رائی اور سر کے کے ساتھ اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی کا درد دور ہوتا ہے گرم مصالح ملا کر کھانے سے طحال کے ورم کو نافع ہے چندر گردہ و مثانہ کے درد و دوسرے امراض اور مقعد و گٹھیا کو نافع ہے چندر کے پتوں کا پانی ایسی جگہ جہاں بال نہ ہوں بار بار لگانے سے بال اُگ آتے ہیں بال جھڑنے کو بھی روکتا ہے۔

قونج کے مریض کو کانچی رائی اور گرم مصالحہ کے ساتھ مفید ہے کیونکہ قبض توڑتا ہے چندر کے اجزا دست بند کرتے ہیں اور اس کا پانی دست لاتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے سرخ قسم اس لحاظ سے زیادہ بہتر ہے چندر گرم مزاج والوں کو دہی اور چھاچھ کے ساتھ کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کے لئے گرم مصالحوں کے ساتھ بہتر ہے اس کو زیادہ استعمال میں لانے سے خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے اس لئے سرکہ اور رائی کے ساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد تھوڑا سا زیرہ کھالیں۔

## ﴿چاء﴾

### شناخت

اس کو انگریزی میں ٹی کہتے ہیں ایک درخت کی پتی ہے جو باغات میں بہت سخت نگرانی میں پرورش پاتا ہے پہلے بیجوں کے ذریعے اس کی پود تیار کرتے ہیں پھر قطاروں میں بڑے کھیت میں برابر دوری پر جمادیتے ہیں اس کا پودا تین سال کا ہو جانے پر پتے توڑنے

شروع کرتے ہیں سال میں تین بار پتے چنے جاتے ہیں پھر سبز پتوں کو کڑھاؤں میں بھونتے ہیں اور ان کو مٹھیوں میں دبا دبا کر خوب نچوڑتے ہیں پھر ہوا میں سوکھنے کے لئے چھوڑ دیتے ہیں پھر کڑھاؤں میں بریاں کرتے ہیں تپ یہ پتیاں لائق استعمال ہو جاتی ہیں اس کا پھول نہایت خوشبودار سفید جنگلی گلاب جیسا ہوتا ہے چائے کی تین قسمیں ہیں ایک سیاہ دوسری سبز تیسری سفید سفید قسم سبز سے قوی ہے اس کے بعد سبز ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے سیاہ قسم کمزور ہے۔

## مزاج

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور عمدہ قسم تیسرے درجے میں گرم ہے دوسرے میں خشک ہے۔

## فوائد

روح اور قوی کو مضبوط کرتی ہے معدے کو بھی قوت دیتی ہے طبیعت میں فرحت و نشاط لاتی ہے سرد مزاجوں میں مقوی باہ ہے ذکر میں ایستادگی پیدا کرتی ہے پیشاب لاتی ہے لطیف ہے لیسہ اور خلط کو چھانٹتی ہے عطش کا ذب کو بھاتی ہے سدوں کو کھولتی ہے پسینہ خوب لاتی ہے سر کے درد اور معدے کے سوزش کو دور کرتی ہے خون کو صاف کرتی ہے بدن اور رخساروں کا رنگ نکھارتی ہے دماغ اور معدہ کا تحقیق کرتی ہے ریاح اور ورم تحلیل کرتی ہے طبیعت میں گرمی پیدا کرتی ہے ہاضم ہے منہ کی بدبو شراب لہسن اور پیاز کی بو دور کرتی ہے تقطیر البول کو جو کہ ضعف گردہ یا سردی کے سبب ہو روکتی ہے۔

چاء کو جوش دے کر درموں پر ضاد کرنے سے انہیں تحلیل کرتی ہے بواسیر کے درد کو نافع ہے اس کا نطول منوم اور معرق ہے قلب کے امراض کو مفید ہے نہار منہ پینا مضر ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اسی لئے کسی غذا کے بعد پیتے ہیں بہت گرم ٹھیک نہیں لیکن نیم گرم نافع ہے کھانے کے بعد پینے سے اسے ہضم اور تحلیل کرتی ہے کسی دوا کے ساتھ پینے سے اس دوا کے فعل کو بڑھا دیتی ہے مثلاً اگر ہڑ ہیرہ آملہ اور ریوند چینی کے ساتھ جوش دے کر پییں تو صفر اور بلغم لزوج کو نکالتی ہے اور بنفشہ ہسراج اور ملیٹھی گل عظمیٰ بابونہ اور سنابکی کے ساتھ جوش کر کے نمک کچی کھاٹہ اور روغن

گل ملا کر حقنہ کرائیں تو آنتوں کو سرد اور لزوج فضلات سے پاک کر دیتی ہے۔  
 اگر غود ہندی عنبر زعفران اور دارچینی کے ساتھ استعمال کریں تو حرارت غریزی کو  
 قوت بخشتی ہے اگر ثعلب مصری دارچینی عنبر اور دودھ کے ساتھ پلائیں تو قوت باہ کو بڑھاتی ہے  
 اور کثرت جماع کی مضرت دور کرتی ہے اگر پودینے گل بابونہ کے ساتھ پیئیں تو قونج ربکی دور  
 ہوتا ہے بنفشہ اور ملیٹھی کے ساتھ پینے سے نزلہ و زکام دور ہوتے ہیں زعفران کے ساتھ پینے  
 سے ولادت آسانی ہو جاتی ہے کبھی کھانڈ کی جگہ شربت انار شیریں یا گل قند آفتابی یا گل قند سیوتی  
 یا شربت سیب ملائے ہیں کچھ لوگ چھوٹی الاچھی یا بادیاں وغیرہ بھی شامل کرتے ہیں گرم مزاج  
 والوں کو دودھ اور سپاری ملا کر پینا چاہیے سرد مزاج والوں کے لئے قرنفل مشک بادیاں سونٹھ اور  
 دارچینی مفید رہتی ہے۔

## ﴿چکنی سپاری﴾

### شناخت

چوڑی سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے اس کے اوپر شکنیں پڑی ہوتی ہیں چکنی سپاری  
 بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ خام سپاریوں کو کٹی باز پانی میں جوش دے کر بھاری چیز کے نیچے دبا  
 دیتے ہیں اس طرح وہ چپٹی بن جاتی ہے پھر عرض میں دو ٹکڑے کر کے دودھ میں جوش دیتے  
 ہیں پھر کھتے کے پانی میں جوش دے کر خشک کر کے مل لیتے ہیں جس سے چکنی پڑ جاتی ذائقہ  
 لذیذ ہوتا ہے منہ میں ڈالنے سے نرم پڑ جاتی ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میل سرد و خشک ہے۔

### فوائد

بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے عورتیں فرج میں خشکی پیدا ہونے کے لئے اس کو



بہت کھاتی ہیں اور ان کو موافق بھی ہے قابض ہے پٹھوں اور معدے کو قوت دیتی ہے بکسا پن ہونے سے بالعصر دست لاتی ہے منی اور خون کو خشک کرتی ہے اس کا صفا گرم اور ام کو تحلیل کرتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے اس کو منجن بنا کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے قوی ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہوتا ہے اس کو سات ماشہ پانی میں جوش کر کے پینے سے دست آتے ہیں لیکن بہت زیادہ یا افراط کے ساتھ نہیں اسی طرح پینے سے پیشاب اور حیض بھی جاری ہو جاتے ہیں دو تین تولہ کی مقدار میں لیکن پانی میں جوش کر کے پینے سے دست خوب آ جاتے ہیں یعنی مسہل کا کام کر جاتا ہے۔

## ﴿چکو ترا﴾

### شناخت

ایک ہندوستانی پھل ہے اس کے درخت کی اونچائی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے چھ سے نو انچ لمبے ہوتے ہیں درخت میں سفید رنگ کے بڑے بڑے پھول آتے ہیں کٹھے کے پیڑ میں چکو ترے کی قلم لگانے سے چکو ترا پیدا ہوتا ہے اگر کوٹلے کے درخت پر چکو ترے کے قلم لگائیں تو بہت شیریں اور مزیدار ہوتا ہے چکو ترا بہت بڑا اور گول ہوتا ہے کبھی پانچ سے دس کلو تک بھی وزن میں ہو جاتا ہے اس کا چھلکا چمکا پیلا یا سبز رنگ کا ہوتا ہے جو کافی موٹا ہوتا ہے چکو ترا دو قسم کا ہوتا ہے ایک کا دل کچھ سفید اور دوسرے کا لال ہوتا ہے چھلکے کے اندر پھانکیں ہوتی ہیں جن میں لمبے لمبے دانے بھرے رہتے ہیں ان دانوں کا مزہ کھٹا یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے کھانڈ یا نمک مرچ کے ساتھ کھانے سے ذائقہ دار معلوم ہوتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

### فوائد

پیاس کو دور کرتا ہے صفرا اور خون کی حرارت کو مٹاتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کو

قوت دیتا ہے مفرح ہے صفاوی اور دموئی مزاجوں کے مناسب ہے اس کا چھلکا خفقان اور غشی کو دور کرتا ہے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے اس کے زیادہ تر افعال کرنے کے قریب ہیں گرمی کے موسم میں استعمال کرنے سے تفریح و راحت بخشتا ہے قلب کو سکون دیتا ہے لیکن سرد مزاجوں میں کھانسی بلغم اور نزلہ کا سبب بنتا ہے اس کو دن کے وقت دھوپ میں نمک یا مصری دکھاؤ چھڑک کر کھانا بہتر رہتا ہے۔

## ﴿چلغوزہ﴾

### شناخت

صنوبر یعنی چیر کے درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہمالیہ میں ہیں یہ درخت دس بارہ میٹر اونچا ہوتا ہے تناسیدھا ہوتا ہے تنے سے شاخیں اور پھر ان سے گہرے ہنر پتے اور چکنی شاخیں اور بھورے رنگ کے گولے لگتے ہیں انہیں کوغوزہ کہا جاتا ہے ان گولوں میں وہ پھل رہتے ہیں جنہیں چلغوزے کہتے ہیں ان کی مینک کھائی جاتی ہے چلغوزے ایک انچ لمبے گول اور ایک جانب سے کچھ چپٹے ہوتے ہیں تازہ بڑی مینک والا سفید اور چکنا چل غوزہ بہتر سمجھا جاتا ہے اس کی قوت ایک سال تک باقی رہتی ہے پھر دیر ہضم ہو جاتا ہے اس کے مغز سے ایک قسم کا تیل نکالا جاتا ہے اس کے درخت میں رال کی طرح ایک شے لگتی ہے اس سے بھی تیل نکالتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں سرد ہے شیخ کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے رازی نے پہلے درجے میں گرم و خشک لکھا ہے۔

### فوائد

اخروٹ سے اس کی غذا سیت زیادہ ہے لیکن دیر ہضم ہے آنتوں کی فاسد رطوبت کی اصلاح کرتا ہے بدن میں گرمی لاتا ہے قالج میں مفید ہے ملین و مملل بھی ہے یہ خدر، کزاز، لقوہ

اور ریشہ میں بھی نافع ہے پھیپھڑے کے زخم اور سردی کے وجع المفاصل کو مفید ہے استسقا یرقان اور مٹانہ کی پتھری کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے بدن کو لاغری اور ڈھیلا پن جسم کا درد اور عرق النسا کو فائدہ کرتا ہے اپنی طاقت جلا سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا تنقیہ کرتا ہے پرانی کھانسی کو نافع ہے معدے کے فساد اور ریاخ کو تحلیل کرتا ہے معدہ گردے و مٹانے کو قوت بخشتا ہے ان کے زخم بھرتا ہے اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے۔

دل اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے منی بڑھاتا ہے نہایت مقوی باہ ہے خون کا فساد اور صفرا کی حدت دور کرتا ہے اس کو بھگو لینے سے حدت حرافت اور لزج دور ہو جاتے ہیں غذائیت بڑھ جاتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے گرم مزاج والوں کو مصری کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے ترش میوؤں کے ساتھ کھانے سے بھی اس کی اصلاح ہو جاتی ہے چلغوزہ بھوک بڑھاتا ہے شہد کے ساتھ پیس کر چائے سے قونج دور ہوتا ہے پیشاب کھل کر آتا ہے شیخ کے مطابق اسہال روکتا ہے۔

## ﴿چنا﴾

### شناخت

اسے نخود اور حمص بھی کہتے ہیں ایک مشہور غلہ ہے سبز قسم کو بونٹ کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور بستانی، بستانی قسم کا پیڑ دو فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی سینکوں پر آمنے سامنے کٹواں گنگورے دار کچھ گول پتے لگتے ہیں اس میں سوسنی رنگ کے پھول آتے ہیں اس کی ڈال کے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چنے کی گیگیاں یعنی غلاف لگتے ہیں ان کو بھون لینے کے بعد ہولے کہتے ہیں بستانی چنا کئی قسم کا ہوتا ہے سفید، سرخ و سیاہ سفید دانہ بڑا اور نرم ہوتا ہے اسے کابلی چنا کہتے ہیں سرخ چھوٹا ہوتا ہے۔ سیاہ متوسط ہے چنے کے پتوں کی کھٹائی کی وجہ سے کوئی جانور سانپ وغیرہ اس کے کھیت میں نہیں جاتا ہے چنے کی قوت تین برس تک باقی رہتی ہے چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔

## مزاج

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے تروتازہ یعنی ہر ارطوبت فضلیہ ہونے کے باعث گرم و تر ہے سیاہ چنا سفید چنے سے گرمی و خشکی میں کچھ بڑھا ہوا ہے۔

## فوائد

علامہ گیلانی کے مطابق چنے میں کئی جز ہیں اس میں ایک جز شور ہے جس کے سبب ملین امعاء ہے اور وہ پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اور ایک جز کڑوا ہے جس کی وجہ سے سدوں کو کھولتا ہے۔ یہ جز بھی پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ پکتے وقت چنوں کو ہلایا نہ جائے ان کا جوش کیا ہوا پانی ان کے پکے ہوئے جرم سے بہتر ہے بقراط کے نزدیک چنوں کو جوش کرنے سے شیریں جو ہر نکل جاتا ہے جس کی وجہ سے مدر بول و حیض ہے اور اس میں رطوبت فضلیہ کافی ہے جو پیٹ پھلاتی ہے اسی وجہ سے چنا مقوی باہ ہے منی اور دودھ بڑھاتا ہے۔

چنے کا جوش کیا ہوا پانی منخ، ملین اور منضج ہے اس میں تقطیع بھی ہے چنا اپنی تقطیع، جلا تلین اور لطیف گرمی کی وجہ سے پھپھرے کے مناسب ہے اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اور بوجہ جلا کے چہرے پر لگانے سے جھانیں مٹاتا ہے ہر قسم کے گرم و خشک ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

پانی میں پکا کر شہد ملا کر خسیوں کے ورم پر لگانے سے تحلیل ہو جاتا ہے۔ کرسی قسم کے چنے کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے داد اور سرطان کو فائدہ ہوتا ہے بیسن کو سر پر لگانے دھونے سے کھجلی اور پھنسیاں دور ہوتی ہیں اور بھوسی جھڑنا بند ہوتی ہے اس کا جو شانہ پینے سے دانٹوں کے کند ہونے کو نفع پہنچتا ہے خناق اور مسوڑھوں کا ورم بھی دور ہوتا ہے اگر چنے کو چاب کر تھوک آنکھ میں مسلسل لگاتے رہیں تو جالاکٹ جاتا ہے۔

چنا بدن کے ردی مادوں کا تنقیہ کرتا ہے جگر طحال اور گردوں کا سدہ کھولتا ہے کمر اور پھپھروں کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے مصفی خون ہے اچھی



خلط پیدا کرتا ہے اکثر دموی اور سوداوی بیماریوں کو مفید ہے مدربول ہے کچے چنے پانی میں بھگو کر کھانے اور اوپر سے وہی پانی شہد ملا کر پی لیں تو باہ کو بہت قوت ملتی ہے بھنے ہوئے گرم چنے کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے کالے چنوں کا جوشاندہ جنین کو ساقط کر دیتا ہے چنوں کے اوپر پانی پینا مضر ہے چنے گوشت کے ساتھ پکانے سے گوشت کو گلا دیتا ہے سیاہ چنوں کا پانی گردے اور مثانے کے زخم کو مضر ہے جس کی آواز پھپھڑے کی خشکی سے بیٹھ گئی ہے تو سیاہ چنوں کا حریرہ دودھ میں بنا کر پینے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

اگر بخار نہ ہو تو پھپھڑوں کے زخم کو اس کا حریرہ دودھ کے ساتھ مفید ہے اگر ایک تولہ چنے رات کو سر کے میں بھگو دیں اور صبح نہار کھا کر دوپہر تک بھوکے رہیں تو پیٹ کے تمام کیڑے مر جاتے ہیں اس میں قوت تر یا قیہ بھی ہے اگر چنوں کا جوشاندہ تیار کر کے پیئیں اور اس کے جوشاندے سے آبن کریں تو مقعد اور رحم کے امراض دور ہوتے ہیں رحم کا متقیہ ہو جاتا ہے پیٹ اور مقعد کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

ابن زہر کا قول ہے کہ

”اس کی جڑ پیس کر تل کے تیل میں ملا کر خارش کے مریض کے بدن پر مالش کرنے سے صحت ہوتی ہے کسی کمرے میں سانپ ہو تو اس میں چنے کی جڑ رکھ دینے سے فوراً بھاگ جاتا ہے چنا نفاخ ہے اور ریاح پیدا کرتا ہے مثانے کے زخم کو مضر ہے اس کی مضرت دور کرنے کے لئے زیرہ سویا گل قند یا کوئی اور ہاضم جوارش ملا کر دیں۔“

ویدوں کے مطابق چنا بکسا شیریں اور سرد ہے صفرا اور باد پیدا کرتا ہے چنے کی دال گراں ہے۔ قبض اور جلد کے مرض دور کرتی ہے۔ بھوک کم کرتی ہے صفراوی خفقان دور کرتی ہے تھے بعد از طعام، میلان، استخاضہ اور بھگندہ کو مفید ہے مقوی باہ ہے بلغم کو دور کرتا ہے ہولوں کو پانی میں بھگو کر گرمی کے موسم میں وہ پانی بچوں کو پلانے سے اندرونی گرمی دور ہوتی ہے بے سن کا اُٹن کرنے سے جلد کا رنگ صاف ہوتا ہے چنے کی بھوسی حقے کی چلم میں بھر کر تمباکو کی طرح

پینے سے ہچکی بند ہوتی ہے پسین کی بے نمک روٹی میں گھی ڈال کے کھانے سے بدن کا درد دفع ہوتا ہے چنوں کا جوش کیا ہوا پانی پینے سے استسقا زرقی کو فائدہ ہوتا ہے۔

## ﴿چوزہ﴾

### شناخت

پرند جانور کے بچے کو کہتے ہیں اس کی صفات بھی اسی جانور سے بالکل ملتی جلتی ہوئی ہیں۔

### مزاج

اس کا مزاج بھی پرند ہی کے اوپر منحصر ہے۔

### فوائد

سب سے بہتر مرغی اور کبوتر کا چوزہ سمجھا جاتا ہے ان کا گوشت سریع لہضم ہے اور ہاضم بھی ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے ان کا شور با ملین امعا ہے کھانسی و بلغم کو دفع کرتا ہے کبوتر کے چوزے کے کباب لہسن اور گرم مصالحہ ڈال کر ہمیشہ استعمال کرنے سے کوڑھ ہو سکتا ہے اس کو چربی سمیت پکا کر کھانا نہایت مقوی باہ ہے۔ مرغی کا چوزہ مریضوں اور کمزور لوگوں کے لئے نافع ہے جن کے معدے میں سوزش ہو انہیں بھی مفید ہے صفر ادوی بخاروں کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے ملین امعا ہے لیکن ذکر کی ایستادگی کو کم کرتا ہے۔

## ﴿چولائی﴾

### شناخت

مشہور ساگ ہے یہ بویا بھی جاتا ہے اور جنگلی خورد رو ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے تین قسم کا ہوتا ہے سبز، سرخ اور سفید، اس کی ڈنڈی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہے چھوٹے چھوٹے پودے ہوتے ہیں جنگلی قسم میں کانٹے ہوتے ہیں اس کے پتوں کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے لیکن

تھوڑی حدت ہوتی ہے اس کے بیج خشکاش کے دانوں سے کچھ بڑے ہوتے ہیں تازہ شاخوں اور پتوں کو توڑ کر پکاتے ہیں۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے بعض نے سرد و خشک لکھا ہے۔

## فوائد

ان بھوت چکتسا ساگر میں لکھا ہے کہ

”چولائی کا ساگ زود ہضم اور میٹھا ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے سانپ کا زہر اتارنے کے لئے اس کاے اجزا کا رس پلاتے ہیں اس کی جڑ کا جو شائدہ ریاحی درد کو مفید ہے اس کی جڑ گھونٹ کر چھان کر پلانے سے سوزاک آرام ہو جاتا ہے اور پیپ کا آنا بند ہو جاتا ہے۔ استخاضہ دور کرنے کے لئے دوسری مفید ادویہ کے ساتھ شامل کرتے ہیں۔ پھوڑوں پر اس کے پتے پیس کر باندھنے سے جلدی پک جاتے ہیں اس کی جڑ ٹھنڈی اور مدربول ہے اسے گھس کر لیپ کرنے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے اس کی جڑ کو رسوت شہد اور چاولوں کے دھوون کے ساتھ پلانے سے عورت کا سیلان الرحم اور استخاضہ بند ہو جاتے ہیں اس کے چوں کو گرم پانی میں بھگو کر مل چھان کر پلانے سے پیشاب کی نالی کی سوزش اور جلن دور ہوتی ہے چولائی اور نیم کے پتے ملا کر پیس کر کنپٹی پر ضماد کرنے سے نکسیر بند ہوتی ہے چولائی کے کثیر استعمال سے پتھری گل جاتی ہے اس کے اجزا کو جلا کر راکھ پانی میں ملا کر منہ پر لیپ کر کے کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ کر گرم پانی سے منہ دھولیں تو جھانکیں دور ہو جاتی ہے۔ اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے مٹری کے پھیلنے کا زہر اتر جاتا ہے اس کا لعوق شہد میں بنا کر چائے سے سرخبادہ ملتا ہے۔“

چولائی ہاضم ہے بھوک بڑھاتی ہے صفرا بلغم اور خون کا فساد مٹاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے جریان منی کو نافع ہے سرخ چولائی کی جڑ کو پانی میں پیس کر روزانہ تین ہفتے تک صبح پیتے رہنے سے حیض کا خون آنا بند ہوتا ہے اور قے یا تھوک میں خون آنے کو بھی نافع ہے چولائی کا ساگ دق کے مریض کو مفید ہے اس کی جڑ کا سفوف دودھ اور شکر کے ساتھ عورت کو استعمال کرانے سے فرج کی کھلی دور ہوتی ہے اور خون استحاضہ بند ہوتا ہے سرخ قسم بلغم، ریح، قونج شکم کے درد، استسقا اور جگر کی بیماریوں کو مفید ہے۔

## ﴿چھوارہ﴾

### شناخت

ایک درخت کا میوہ ہے اس کا درخت نر اور مادہ الگ الگ ہوتا ہے پھل صرف مادہ میں لگتا ہے درخت کی اونچائی دس بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے ۲ سے ۶ فٹ لمبی ڈالیاں لگتی ہیں اس کے تمام اجزاء مزے میں قبض ہیں عربوں نے اس کے مرتبے اس طرح کیے ہیں۔

۱۔ طلع پھول میں چھوارے جو کے دانوں سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

۲۔ بلخ، چھوارہ بہت اچھا ہوتا ہے۔

۳۔ خلابل، چھوارہ سبز بڑا اور کچھ شیریں ہوتا ہے۔

۴۔ بسر، چھوارہ گدرا ہوتا ہے۔

۵۔ قسب، چھوارہ پکنے سے قبل سوکھ جاتا ہے یہ پنڈ کھجور ہے۔

۶۔ رطب، چھوارہ تردنازہ ہوتا ہے۔

۷۔ نمر، اس کو فارسی میں خرما اور ہندی میں چھوارہ کہتے ہیں چھوٹی کٹھلی کا نہایت

شیریں اور بے ریشہ عمدہ ہوتا ہے اس کا رنگ اوپر سے زرد یا سبز ہوتا ہے۔

### مزاج

پہلے درجے کے آخر میں گرم وتر ہے۔



## فوائد

اچھا خون بنانا ہے غذائیت بہت ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے سرد مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے بلغمی امراض میں مفید ہے سرد مزاج کے پھیپھڑے اور سینے کو موافق ہے اس کو تازہ دودھ میں بھگو کر کھانا اور اس کے اوپر سے تازہ دودھ پینا نہایت مقوی باہ ہے جاڑوں میں بہتر ہے گرم مزاجوں کو ٹھیک نہیں، ایک چھوارہ گھوڑے کو کھلا دیں تو نہایت گرمی پیدا کرتا ہے جاڑوں میں پسینہ لے آتا ہے اور اگر بھینس کو کھلا دیں تو گا بھن ہونے کی خواہش ہوتی جاتی ہے فالح اور لقوہ میں مفید ہے جگر کی سردی دور کرتا ہے جوڑوں کی سختی کو نرم کرتا ہے ہاتھ پاؤں دکنے یا تھکاوٹ اور سردی کے سبب بدن میں یا کمر میں درد ہوتا ہے دور کرتا ہے۔ پھیپھڑے کی سردی دور کرتا ہے۔

لاغر گردہ کو فربہ کرتا ہے پیر کے ساتھ کھانے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے بیٹھا چھوارہ کثیر الغذا ہے لیکن ہضم دیر سے ہوتا ہے گاڑھا اور گرم خون بناتا ہے، جگر تلی اور آنتوں میں سدہ پیدا کرتا ہے بخار اور درد سر یا دانتوں کی خرابی والے کو بھی ٹھیک نہیں اس کے ساتھ بادام اور خشخاش شامل کر لیں تو اور نفع ہو، گرم مزاج والا چھوارہ کے اوپر سے سکنج بین شکری یا انار کے دانے کھالے تو اصلاح ہو جاتی ہے اس کا جوش کیا ہو پانی قبض پیدا کرتا ہے چھوارہ فم معدہ میں تھوڑا سا لذع پیدا کرتا ہے اور ملین طبع ہے متعفن زخموں کو نافع ہے اس کو شراب عص کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں بواسیری خون اور سیلان الرحم کو بند کرتا ہے اس کا جوشاندہ اور اس کی شراب سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے چادلوں میں چھوارے کا جوشاندہ ڈال کر کھانے سے نفاس والی عورتوں کو نفع ہوتا ہے کوٹا اور کچلا ہوا چھوارہ درد راہ ہے اور رگڑا ہوا بہت قابل بن جاتا ہے۔

گھس کر مردار سنگ کے ساتھ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر بچوں کو دینے سے دست رک جاتے ہیں۔ دیدوں کے مطابق چھوارے دودھ میں جوش کر کے پلانے سے نزلہ زکام ٹھیک ہو جاتا ہے اور پسینہ خوب آتا ہے چھوارہ ستار اور مصری کو اونٹا کر پینے سے خشک کھانسی دور ہوتی ہے۔ چھوارے میں افیم اور جائفل کے سفوف کو بھر کر پٹ پاک میں پکا کر گولیاں بنا کر ایک ایک رتی کھلانے سے دست رک جاتے ہیں چھوارے اور سوٹھ کو پانی میں

رکھ کر کھلانے سے دمہ ٹھیک ہوتا ہے چھوڑا کاغذی لیمو کے رس میں بھگو کر اس میں نمک اور گرم مصالحہ ملا کر اچار بنانے کے لئے اس میں کھانڈ کی چاشنی ملا تے ہیں۔ یہ ہاضم ہے اور بھوک بڑھاتا ہے اس کے کثرت استعمال سے کھلی اور پھوڑے پھنسی ہو سکتی ہے مثانہ اور گردہ میں پتھری پیدا ہو سکتی ہے خون کو جلاتا اور اخلاط کو متعفن کرتا ہے ثقیل و دیر ہضم ہے شہد شکر یا نیکلین کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا ضرر جاتا رہتا ہے جگر و طحال کے مریض کسی روغن یا خشخاش کے ساتھ استعمال کریں۔

## ﴿حب الخضر﴾

### شناخت

بطم کے پھل کا نام ہے جو خوشبودار ہوتا ہے اور خوشوں میں لگتا ہے مسور اور ساق کے دانوں جیسی شکل ہوتی ہے تازہ حالت میں اوپر کا چھلکا سیاہی و تیرگی مائل ہوتا ہے اس کے پوست کے نیچے ایک چھلکا خبثی اور ہوتا ہے پتے کے چھلکے کی طرح لیکن اس سے نازک ہوتا ہے پھل کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ چھلکا سخت اور خشک ہوتا جاتا ہے اور پھٹ مغز باہر نکل آتا ہے۔ اس کا مزہ شیریں اور چکنا ہوتا ہے پستہ کے مغز جیسا ذائقہ ہوتا ہے جب درخت بطم کو درخت پستہ سے پیوند کرتے ہیں تو پھل لذیذ اور بڑا اور نہایت نازک ہوتا ہے۔

### مزاج

تردنازہ مغز پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے اور سوکھا ہوا تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

سینے کی رطوبت کو صاف کرتا ہے سدہ کھولتا ہے مفرح ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے جگر و طحال کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے اور باہ کو حرکت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے مادے اور ریاہ کو تحلیل کرتا ہے گردوں کا سدہ کھولتا ہے پتھری کو دور کرتا ہے

چوٹ کی جگہ کی تختی کو نرم کرتا ہے معدے سے ہر قسم کے کیڑے مار کر نکالتا ہے فاج لقاہ استرخا نفخ اور مالیخولیا مرقی کو نافع ہے چہرے پر ملنے سے چھائیں اور داغ دھبے دور کرتا ہے۔

ہونٹوں کو سردی میں پھٹنے سے بچاتا ہے شیخ کا کہنا ہے کہ

”اس میں جلائح النضاج تلین اور جذب کی قوت بہت ہے اس کو بہق داد اور جھائیں پر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں اس کے لگانے سے پھوڑے اور تر و خشک کھجلی جس کا سبب بلغم ہو دفع ہوتی ہے اس کو جلا کر داء الثعلب پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔ بلغم لزج ریاح اور نفخ کو تحلیل کرتا ہے جگر اور گردے کا تنقیہ کرتا ہے ان میں گرمی اور جلا لاتا ہے اور ان کے سدے دور کرتا ہے مگر معدے میں بوجھ پیدا کرتا ہے۔ بھوک کم کرتا ہے اس کو چاب کر رس چوس لیں اور پھوک تھوک دیں تو غذا کو ہضم کرے گا معدے کی رطوبت تحلیل کرے گا۔ قونج کے درد استقا اور کمر کے درد کو نافع ہے بادام اور شکر کے ساتھ کھانے سے بدن خوب فرہ ہوتا ہے کیڑے مکوڑے اور بچھوکاز ہر اُتارنا ہے سر کے کے ساتھ استعمال کرنے سے سر کا درد ٹھیک ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے ترش میوؤں کے ساتھ استعمال کرنا بہتر ہے۔“

## ﴿حلوان﴾

شناخت

بکری کے بچے کو کہتے ہیں نو مہینے تک کا بچہ ہوتا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ ایک سال کا حلوان کہلاتا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

## فوائد

بھیڑ کے بچے کے گوشت سے عمدہ ہے۔ اس سے فضلہ کم بنتا ہے اس میں گرمی اور رطوبت اونٹ کے بچے کے گوشت سے کم ہے عمدہ اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔ بہتر وہ ہے جو نہ بہت چھوٹا ہو اور نہ بہت بڑا کیونکہ بہت چھوٹے کے مزاج پر رطوبت غالب رہتی ہے اور بڑے بچے کے مزاج میں غلظت اور خشکی بڑھ جاتی ہے چھ مہینے سے کچھ زیادہ عمر والا گوشت تمام گوشتوں سے بہتر ہے اس میں رطوبت خوب ہے خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے لطیف ہے مریض اور کمزور لوگوں کے لئے عمدہ ہے حلو ان کی سری کا چمڑہ گرم سرسام اور مالینو لیا کے مریض کے سر پر باندھنے سے خشکی دور ہوتی ہے مزاج میں تراوٹ آتی ہے اس کے بھیجے کا لپ بھی نہایت ملین و مرطوب دماغ ہے اس کا معدہ گوشت کمزور اور عمر رسیدہ لوگوں کے لئے مفید ہے کیونکہ زود ہضم ہے اور اچھی خلط پیدا کرتا ہے سل اور بخار کے مریضوں کو بھی اس کے شوربے میں چپاتی بھگو کر دیتے ہیں بدن کی گرمی اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

## ﴿خاگینہ﴾

## شناخت

ایک قسم کا سالن ہے جو انڈے سے بناتے ہیں اسے خایہ ریز بھی کہتے ہیں عربی میں خبیض البیض نام ہے اور جس میں مہزی بھی ڈالتے ہیں اسے کو کو کہتے ہیں۔

## مزاج

گرم و خشک ہے۔

## فوائد

خون خوب بناتا ہے اس سے کاڑھا اخلاط بنتا ہے ذیر ہضم ہے اگر اسے دار چینی کچن اور دوسری مہکی ادویہ کے ساتھ کھایا جائے تو خوب شہوت پیدا کرتا ہے مزاج میں گرمی لاتا ہے۔



سرد مزاج اور بزرگوں کو مفید ہے کھانسی اور بلغم دفع کرتا ہے سینے کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے حلق کی خراش مٹاتا ہے۔

## ﴿خر بوزہ﴾

### شناخت

عربی میں بطیخ کہتے ہیں مشہور و معروف پھل ہے جتنا شیریں ہو بہتر ہے اور لطیف ہے جس قدر پھیکا ہو برا اور غلیظ ہے پختہ لطیف ہے اور کچا کثیف ہے۔

خر بوزے اکثرندیوں میں اور ان کے کھارے بالوریت میں بوئے جاتے ہیں ان کے کھیت کو فالیز کہتے ہیں ایک قسم کا خربوزہ سردہ کہلاتا ہے جو پشاور میں ہوتا ہے نہایت شیریں دلدازرد اور تمام خربوزوں میں بڑا اور لمبا اور قیمتی ہوتا ہے لکھنؤ کا چٹلا خربوزہ بھی مشہور ہے۔

### مزاج

دوسرے درجے میں سرد وتر ہے بعض اطبا خوب شیریں ہونے کے بعد گرم خیال کرتے ہیں کٹھا بہت سرد وتر ہے۔

### فوائد

جالی، لطیف اور مرطب ہے رگوں میں جلد نفوذ کر جاتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے گردے کی اصلاح کرتا ہے مدربول اور معرق ہے دودھ بڑھاتا ہے استقا اور یرقان کو نافع ہے پتھری کو نکالتا ہے۔ گرم شہروں اور گرم مزاج میں اگر زیادہ استعمال کیا جائے تو معدے کے اخلاط کو دستوں کے ذریعے نکالتا ہے۔ شیریں خربوزہ گرم معدے میں صفرا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اور غیر شیریں بلغم بن جاتا ہے بیجوں کی طرف والا حصہ زود ہضم اور ہلکا ہے چھلکے کے قریب والا حصہ دیر ہضم ہے اس میں تلخ قوی ہے خالی پیٹ خربوزہ نہ کھائیں کیونکہ معدے کی گرمی سے اس میں فساد آ جاتا ہے کھانا کھانے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے خربوزہ نہ کھائیں بلکہ دو کھانوں کے بیچ جب کہ غذا معدے سے تلے اتر چکی ہو خربوزہ کھانا مفید ہے۔

خر بوزہ درد سر پیدا کرتا ہے نہار کھانے سے صفاوی بخار لاتا ہے کثیف غذاؤں مثلاً پنیر دودھ یا فطری روٹی کے ساتھ کھانے سے سدہ پیدا کرتا ہے اس کو کھا کر سونا نہ چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے ترش خر بوزہ غذا کے طور پر نہ کھائیں بلکہ دوا کے طور پر استعمال کریں ترش خر بوزہ گرم مزاجوں کو مفید ہے اس کے سونگھنے سے سانس میں قوت آتی ہے دماغ میں سردی پہنچتی ہے۔ خر بوزے کا چھلکا قے لاتا ہے اس کے چھلکے کا لیپ جھائیں دور کرتا ہے خر بوزہ دماغ کے ورم اور نزلات کو دور کرتا ہے۔ اس کا چھلکا گوشت پکتے میں ڈال دینے سے جلد گل جاتا ہے خر بوزہ زیادہ کھانے سے معدے میں قاسد ہو کر سمیت پیدا کرتا ہے کرب و بے چینی ہوتی ہے متلی آتی ہے سرد مزاج والا گل قند اور ادراک کھائے گرم مزاج والے سکنج بین لیں تو اصلاح ہو جاتی ہے۔

ویدوں کے مطابق پختہ خر بوزہ چکنا بیٹھا سرد ہضم ہونے میں بھاری مدربول منی بڑھانے والا قوت دینے والا پیٹ کے کیڑے مارنے والا ہے خر بوزہ کھلانے سے بچوں کے پھوڑے پھنسیاں دور ہوتی ہیں مقعد کی کھجلی اور خون کا ٹکنا بند ہوتا ہے نفاس میں درد رحم ہو تو اس کے چھلکوں کو عرق بادیاں میں پیس کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیشاب کے امراض کو دفع کرتا ہے استخاضہ کو بند کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے۔

## ﴿ خرفہ ﴾

### شناخت

ایک قسم کا ساگ ہے اس کا پودا بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔  
 ۱۔ بڑی قسم کا پودا ایک ہاتھ سے کم ہوتا ہے اس کی ڈنڈیاں زمین پر بکھی رہتی ہیں جوانگی کے برابر موٹی ہوتی ہیں اور اس سے پتلی بھی ہوتی ہیں بہت آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں اس کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے پتے کچھ گولائی میں اور موٹے ہوتے ہیں اندر چپ دار رطوبت بھری رہتی ہے اور اس کا مزہ پانی جیسا ہوتا ہے اور پھول سفید بیج

چھوٹا اور سیاہ ہوتا ہے۔

۲۔ چھوٹی قسم زمین پر نکھی رہتی ہے بیج اور پتے اس کی پہلی قسم سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے ذائقہ نمکین اور تھوڑا ترش ہوتا ہے یہ قسم خود رو ہوتی ہے۔

## مزاج

دوسرے درجے میں سرد تر ہے لیکن اس کا شیر گرم ہے۔

## فوائد

خون اور رطوبت مزمنہ کے اجزا کو روکتا ہے اور خون اس سے کم بنتا ہے ابن جزلہ کا کہنا ہے کہ

”اس میں دوائیت نہیں ہے اور نہ اس میں کوئی مزہ ہے یہ کدو اور کاہو وغیرہ بقولات سے زیادہ تری پیدا کرتا ہے اس کے پتے اور ڈالیاں کچھ قابض ہیں اسی وجہ سے اس کا جوشاندہ بعض مزاجوں میں قبض پیدا کرتا ہے اور بعض میں دست لاتا ہے اس کو سر کے یا کانچی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے گردے کے درد کو سر کے کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے مگر خون کم بنتا ہے اس کی اسق میں کسی حد تک قوت جلا بھی ہے یہ صفرا کو مٹاتا ہے صفرا اور خون کم بنتا ہے اور اس کی شاق خون کی حدت کو کم کرتا ہے۔ جگر و معدہ کی جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے۔“

گرم بخاروں میں مفید ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے نفٹ الذم اور کسی عضو سے خون بہنے کو روکتا ہے نکسیر کو نافع ہے نزلات کو دور کرتا ہے مدربول ہے پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور پتھری توڑتا ہے کھانسی قروح و سوزش مجاری بول حرارت مثانہ و امعاء و اسیری خون اور نواسیر کو مفید ہے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے کدو دانوں اور خبادہ میں اس کا تین تولہ پانی شکر ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو پکا کر اور گھی و پیاز کے ساتھ بھون کر کھانا صفراوی دستوں کو بند کرتا

ہے گرم مزاج والوں اور گرم بخاروں میں بطور سبزی روٹی کے ساتھ کھانا نفع بخش ہے ورموں پر ضاد کرنے سے انہیں تحلیل کرتا ہے آگ سے جل جانے پر لیپ کرنے آرام ہوتا ہے اس کی جڑ کا ضاد لگانے سے بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کا پانی روغن گل میں ملا کر سر پر ڈالنے سے پھنسیاں دور ہوتی ہیں۔

دھوپ میں جلنے سے درد سر ہو جائے تو اسے تو نافع ہے جو کے آٹے کے ساتھ اس کے لیپ سے گرمی کے درد سر اور آنکھ کی گرمی کے امراض اور دماغ کے گرمی کے ورم اور تر و خشک کھجلی اور شرئی، جمرہ اور ورم خضیہ کو آرام ہوتا ہے اس کا پانی آنکھ کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے اس کے کھانے سے معدہ کو ورم، فم معدہ کا لذع جگر کی گرمی کو نفع پہنچتا ہے صفراوی قے و متلی کو روکتا ہے اس کو جوش کر کے حقنہ کرنے سے معدے سے آنتوں کی طرف فضلات کا آنا رک جاتا ہے اور آنتوں کی جلن و سوج دور ہوتے ہیں گرم مزاج کے دُبلے اور خشک مزاج والے لوگوں کو بڑا نفع بخش ہے اس کو بستر پر بچھانے سے نہانے کی خواہش سونے میں نہیں ہوتی اور پریشان خواب بھی نظر نہیں آتے۔

ویدوں کے نزدیک صفراوی ورم اس کے ضاد سے تحلیل ہو جاتا ہے عمر البول کے مریض کو چھ تولہ پتوں کا شیرہ دن میں دو بار پلانا چاہیے یہ شیرہ بخار کے تیز دوروں میں بھی بہت نافع ہے گرمی کے سر درد میں پتوں کا ضاد پیشانی اور کنپٹیوں پر کرنے سے آرام ہوتا ہے پتوں کا رس نفث الدم میں مفید ہے یہ سرد چکنا قابض بھاری کھٹا ہاضم ضعیف ہاضمہ دور کرنے والا ہے اس کا ساگ مسکن مدر بول اور سستی لانے والا ہے پیشاب کی جلن مثانہ کی گرمی پیشاب میں خون آنا خون کی قے اور سوزاک کو نفع دیتا ہے بدن پر سوزش ہو تو ضاد کرنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ پتے برف اور ٹھنڈے ضاد کا کام کرتے ہیں۔



شناخت

گیہوں کے آٹے میں گھی یا تیل یا روغن زیتون اور دودھ یا پانی ڈال کر رکھ دینے



سے ترش اور بدبودار ہو جائے تو اس کا نام خمیر اور خمیرہ ہے جب اس کو تھوڑا سا آٹے میں ملا کر گوندھتے ہیں اور اس کا روٹی بناتے ہیں تو روٹی کا فطری پن جاتا رہتا ہے اور پھول کر نرم بھی ہو جاتی ہے۔

## مزاج

مركب القوی اور دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اس میں تری تازہ حالت میں ہے اور خشکی نمک کی کثرت و قلت پر منحصر ہے اور اس میں متضاد قوتیں ہیں مثلاً ترش کی وجہ سے سردی پیدا کرتا ہے اور سڑ جانے کی وجہ سے گرمی پہنچاتا ہے اور اس میں نمک شامل ہونے کی وجہ سے جلا پیدا کرتا ہے اور گیہوں کا آٹا ہونے کی وجہ سے طاقت دیتا ہے۔

## فوائد

معدے سے محرق خلطوں کو نکالتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے اس کو پانی میں حل کر کے چوتھائی وزن روغن بنفشہ ملا کر غرغره کرنے سے حلق کا درم تحلیل ہو جاتا ہے اس میں روغن اور نمک ملا کر سخت درموں پر لگانے سے انہیں حل کر دیتا ہے مزمن اور ام میں جب کوئی نفع نہ ہو رہا ہو تو مہندی روغن اور نمک ملا کر لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے اور وزم کا درد بھی دور کرتا ہے پھوڑوں پر باندھنے سے انہیں جلدی پکا دیتا ہے پتی اچھلنے اور چھلوری پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

ڈیڑھ تولہ خمیر کو سات تولہ پانی میں دو گھڑی بھگو کر نل چھان کر اس میں تین ماشہ بلسوچن کا سفوف اور اتنی ہی شکر ملا لیں اور چھ ماشہ زعفران پیس کر ملا لیں اس کو پینے سے بخار اتر جاتا ہے پیاس اور بخار کی گرمی دور ہوتی ہے اگر اس میں نو ماشہ سرکہ بھی اضافہ کر لیں تو صفراوی اور احتراقی دستوں کو بہت نفع ہوتا ہے عرق پودینہ ایک حصہ رائی ایک حصہ اور دونوں سے تین گنا خمیر لے کر دس گنا پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے پھر صاف کر کے اس باقی ماندہ جو شانہ میں اس سے نصف شہد ملا کر قوام کر لیں اس کے استعمال سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے اخلاط محرقہ معدے سے خارج ہو جاتے ہیں بلغم نکل جاتا ہے اور باہ کو بہت قوت ملتی ہے اگر

کوئی مقوی باہ معجون کھا کر اسے اوپر سے مسلسل چاٹا جائے تو باہ کو بے حد قوت پہنچتی ہے اگر اس کو انار شیریں یا انگور کے رس میں گھول لیں تو شراب کا کام دے اگر نشاستہ سے خمیر بنایا جائے گا تو وہ گرمی و لطافت پیدا کرے گا۔

## ﴿دسنبو﴾

### شناخت

بعض اطباء سے کچری کا نام دیتے ہیں اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ ایک قسم کا چھوٹا لیمو ہے جو بجورے کے قبیلے سے ہے اس میں خوشبو ہوتی ہے۔

### مزاج

دوسرے درجے میں گرم وتر ہے اس کا چھلکا گرم اور لطیف ہے۔

### فوائد

اپنے منافع میں بجورے کے قریب ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے دنوں میں مفرح ہے دل کو قوت اور فرحت پہنچاتا ہے معدہ کو تقویت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے صفراوی اور گرم بخاروں میں اس کا شربت مفید ہے سرد مزاجوں کو موافق نہیں گرم مزاجوں میں نفع بخش ہے معدہ کی سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکے کو سکھا کر اور پیس کر پانی میں حل کر کے چہرے پر ملنے سے داغ دھبے میل اور جھانکیں صاف ہو جاتا ہے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو سونگھنے سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے اس کا سدہ کھٹا ہے اور زیاہ تحلیل ہو جاتے ہیں روح دماغی قلبی اور نفسی کو تقویت ملتی ہے گرمی کے سبب سرد ہو تو نفع دیتا ہے اس کے چھلکے ہاضم ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں اور اس کی گرمی دور کرتے ہیں اگر اس کا استعمال زیرہ اور انیسون کے ساتھ کیا جائے تو معدے کے ریا حوں کو تحلیل کر دے اس کا مربہ اپنے خواص میں بجورے کے مربہ جیسا ہے اس کا گودا ثقیل اور دیر ہضم ہے زیرہ اور نمک سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

## ﴿دُنْبہ﴾

### شناخت

دنبہ دراصل چکیتی کو کہتے ہیں جس کو عربی میں الیہ بولتے ہیں اور وہ ایک قسم کی بھیڑ کی دم ہے نہ کہ چوڑا، چوڑی ہوتی ہے لیکن مجازاً اس کا اطلاق کل پر کر کے اسی جانور کو ہی دنبہ کہتے ہیں اور وہ ملک عرب کی بھیڑ ہوتی ہے۔

### مزاج

چکیتی گرم وتر ہے۔

### فوائد

ویدوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے بُرا ہے لیکن یونانیوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے بہتر ہے یہاں دنبہ سے مراد چکیتی سے ہے چکیتی کا مادہ سمین کے قریب کا ہے مگر دونوں میں فرق یہ ہے کہ چکیتی بہ نسبت سمین کے زیادہ غلیظ اور خراب ہے البتہ لحم سے زیادہ لطیف ہے اور اس سے زیادہ گرم ہے۔

چکیتی سخت درموں کو تحلیل کرتی ہے اعصاب اور بدن کو نرم کرتی ہے اگر نکاستہ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو گردے کی اصلاح ہو جاتی ہے عاقر قرح انسوت اور سونٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو راگنی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

چکیتی کو باریک کاٹ کر عضو پر یہاں تک باندھے رکھنا کہ سرد ہو جائے تشنج یلہسی اور کزاز اور سخت اور ام کی تحلیل اور نفج کے لئے مضرب ہے اس کا کثرت استعمال ٹھیک نہیں کیونکہ سرد مزاج میں موت کا سبب بن جاتا ہے اس کا سبب لحم کی کثرت ہوتا ہے دیر ہضم ہے قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے کرب و متلی پیدا کرتی ہے اس کا مصلح مضالحات ہیں اس کے علاوہ مقوی ہاضم چیزیں اور سرکہ مصلح ہے۔

## دودھ

طب کی کتب میں جہاں مطلق دودھ کا لفظ آیا ہے اس سے مراد گائے کا دودھ ہوتا ہے بچوں کے لئے عورت کے دودھ کے بعد یہی بہتر سمجھا جاتا ہے یا جس کا موافق آجائے۔ یونانی اطباء کا خیال ہے کہ جس دودھ میں جنبیت غالب ہو سدرہ و ثقیل پیدا کرتا ہے جس میں مائیت غالب ہو وہ مفتوح اور مدرا اور خفیف ہے جس دودھ میں دہنیت غالب ہو وہ ثقیل اور مسخن ہے۔

جانور کے بیانے سے چالیس دن تک اس کا دودھ اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ جریدوں کے نزدیک بھی نئے بیاے جانور کا دودھ شور اور گراں ہے دیر ہضم خشک اور قابض ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو خراب کرتا ہے اور خونی امراض کا سبب بنتا ہے بدن کو غذائیت پہنچانے کی غرض سے تھوڑی مقدار میں پینا چاہیے قبض دور کرتا ہے دودھ تیز دوائی اور زہروں کا فاذر ہرے اجوائن خراسانی، تیلنی مکھی کنگلی کچلہ وغیرہ سب چیزوں کی مضرت کو دور کرتا ہے جب دودھ پیئیں تو تھوڑی دیر آرام کریں چلیں پھریں نہیں کیونکہ ہلنے سے فساد پیدا ہو جاتا ہے اس کے پیتے ہی نہ سوئیں اور جب تک ہضم نہ ہو جائے کوئی دوسری غذا نہ کھائیں بوڑھوں کے لئے شہد کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔

جوان کے مقابلے میں بچوں اور بوڑھوں کو زیادہ نفع بخش ہے جب آنتوں اور معدے میں فضول جمع ہوں تو دودھ پینے سے دست آتے ہیں اور جب فضول خارج ہو جاتے ہیں تو قبض ہو جاتا ہے اور اس وقت بدن کی غذا بنتا ہے پیٹ میں قرح ہو تو دودھ بہتر ہے کیونکہ اس کا تنقیہ کرتا ہے خشکی کے سبب نسیان ہو تو نفع کرتا ہے غم و وسواس بھی مٹاتا ہے کثرت جماع کے سبب نضعف ہو تو دور کرتا ہے پیش کو مفید ہے تپ دق کے مریض کو بہت فائدہ بخش ہے وید بھی پرانے بخاروں میں مفید مانتے ہیں دودھ منہ کا ذائقہ شیریں کرتا ہے مزاج میں خوشی و فرحت لاتا ہے منی پیدا کرتا ہے بدن کو نرم اور فرہ کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور دل کو جگر کو تقویت دیتا ہے بھوک لگاتا ہے آرام اور صحت دیتا ہے صفر اور یاد دہن کرتا ہے لیکن بلغم کی پیدائش میں دودھ مددگار ہے۔



## دودھ کا جھاگ

ویدوں کے مطابق بلغم اور صفرا اور باد کو دفع کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے خشکی اور پیاس مٹاتا ہے گردوں کو طاقت پہنچاتا ہے آنکھ کے لئے مجرب ہے کھانسی دمہ اور وق کو مفید ہے۔

### گا بھن اور نئے بیائے ہوئے جانور کا دودھ اور خراب دودھ

ایسے جانوروں کا دودھ خراب ہے جو حاملہ ہو اور خصوصاً جس کے بیانے کے دن قریب ہوں اور جو جانور نیا بیائے اس کا دودھ چالیس دن نہ پینا چاہیے اور جس حیوان کے حمل کی مدت انسان سے زیادہ دنوں تک ہو اس کا دودھ بھی خراب ہے اور کھل وغیرہ کے کھانے سے جو دودھ پیدا ہو وہ گراں اور دافع بلغم ہے اور جانوروں کے تھنوں میں رات بھر جو دودھ رہے وہ صبح کو دودھ کر پینا اچھا نہیں۔

### جوش دیا ہوا دودھ

ڈاکٹروں جیسے نزدیک اس کے ہضم کی مدت کچھ بڑھ جاتی ہے جوش دینے سے خورد بینی اجرام اور جراثیم مرجاتے ہیں جو کہ مرض کا سبب بن سکتے ہیں خورد بینی اجرام کو مارنے کے لئے دودھ کو دس منٹ تک ۷۰ ڈگری سینٹی گریڈ یعنی ۱۸۵ درجہ فارن ہائیٹ کی حرارت میں رکھنا کافی ہے۔

ویدوں کے نزدیک دودھ کو جوش دیں تو چہارم حصہ پانی ملائیں جب سب پانی جل جائے تو کام میں لائیں یونانیوں کا کہنا ہے کہ

”جوش کیا ہوا اور زیادہ گاڑھا دودھ قابض ہے لیکن جوش کیا ہوا خام سے بہتر ہے کیونکہ پیٹ کم پھلاتا ہے جوش دینے اور شہد ملانے سے نفع

کم ہو جاتا ہے یا ہاضم دواؤں کے ساتھ نہیں۔“

ویدوں کے مطابق کچا اور ٹھنڈا دودھ زکام پیدا کرتا ہے گراں ہے۔ ڈاکٹروں کے

نزدیک جوش کیے ہوئے دودھ کی نسبت کچے دودھ میں دہنیت بہت عمدہ اور نرم حالت میں ہوتی ہے کچے دودھ کا ذائقہ خوشگوار ہوتا ہے فاسفورس اور کیمیا شیم کچے دودھ میں اپنی اصلی حالت پر رہتے ہیں اور اس کی چکنائی جوش کیے ہوئے دودھ کے مقابلہ زود ہضم ہے۔

بہتر دودھ اس حیوان کا ہے جو جوان فریبہ صحیح المزاج تندرست ہو وہ دودھ بہتر ہے جو بہت سفید ہو اس کے اجزاء ایک سے ہوں اس میں ترش تیزخی یا بدبود غیرہ نہ ہو اور جب ناخن پر قطرہ رکھیں تو جلدی نہ پھیلے اور چارہ وغیرہ اس حیوان کو نہ کھلایا جاتا ہو اور وہ دودھ بہتر ہے جو تھنوں میں رات بھر نہ رہا ہو بلکہ دن میں جمع ہو اور دن میں ہی دودھ لیا جائے۔

## دہی

### شناخت

مشہور و معروف ہے دودھ میں ضامن ذرے کے جمالیے ہیں۔ بہتر دہی گائے کے دودھ کا ہے جو خوب جما ہوا اور کسی قدر ترش بھی ہو اس کو چکا بھی کہتے ہیں۔

### مزاج

دید گرم بتاتے ہیں مگر یونانیوں کے نزدیک دوسرے درجے میں سرد تر ہے جتنا ترش اور پتلا ہوگا اسی قدر سردی زائد ہوگی جب اس سے مکھن علیحدہ کر لیا جاتا ہے تو سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

### فوائد

بدن میں تراوٹ لاتا ہے پیاس کو اور گرمی کو تسکین دیتا ہے گرم مزاجوں کی باہ کو قوت دیتا ہے کیونکہ اس سے تری اور نفخ پیدا ہوتا ہے منی کو بڑھاتا ہے دیر ہضم ہے لیکن کھانے کو جلد ہضم کر دیتا ہے خلط خام پیدا کرتا ہے اس کو سر پر ملنے سے دماغ میں تری آتی ہے نیند آتی ہے روغن بادام اور روغن کدو کی طرح سر پر ملنے سے وہی تاثیر لاتا ہے۔ چہرے کی خشکی سیاہی اور

جھانیں دور کرنے کے لئے ملتے ہیں اس میں چھانچھ سے زیادہ غذائیت ہے کیونکہ اس میں چکنائی زیادہ ہے اور سب افعال میں اس کے قریب ہے اور وہ معدے میں اس وقت تک دھنواں نہیں بنتا جب تک کسی خلط غالب یا فساد پیدا کرنے والی سخت گرمی سے نہ ملے۔

صفراوی اور خونی دستوں کو روکتا ہے پشش میں لونگ کی نرم کھجڑی کے ساتھ بے حد مفید ہے معدہ کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے پیٹ میں جلن ہو یا بھوک نہ لگتی ہو تو اس کے کھانے سے آرام ہوتا ہے دہی کی لسی بہت مفرح مقوی قلب ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتی ہے اگر اس کا مکھن بالکل نکال کر اتنی مقدار میں کھلائیں کہ اچھی طرح ہضم ہو جائے تو تپ دق کو بھی زائل کر سکتا ہے سدہ اور خلط خام پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں کو اور ان کے معدے کو مضر ہے اس کی اصلاح سوٹھ، پودینہ، زیرہ گرم معاجین اور ادک ہیں۔

ویدوں کے نزدیک دہی بھوک بڑھاتا ہے چرب کبیرا اور بھاری ہے سوزاک دور کرتا ہے بد ہضمی مٹاتا ہے قابض ہے قوت پہنچاتا ہے اس کو لگا تار کھانے سے بواسیر کا خون بند ہوتا ہے اس میں پانی ملا کر کلیاں کرانے سے زبان کی سوزش دور ہو جاتی ہے دہی میں دو ماشہ کثیر ملا کے پانی سے جمالگوٹے سے آنے والے دست رکتے ہیں۔ آملہ، پنواڑ کے بیج اور کھتے کو دہی میں پیس کر لپ کرنے سے داد اور کھلی دور ہوتے ہیں جانتقل کا نشہ اتارنے کے لئے دہی میں شکر ملا کر چٹاتے ہیں دہی میں گڑ ملا کر کھانے سے ہادی کی پیاس دور ہوتی ہے کھنا دہی باد دور کرتا ہے اور شیریں صفرا اور تلخ کیلا بلغم دور کرتا ہے دہی کو کپڑے میں نچوڑ کر پانی دور کر لیا جائے تو ایسا دہی باد اور صفرا اور بلغم دور کرتا ہے آنکھ کان اور گلے کو قوت دیتا ہے۔

گائے کا دہی ہضم کے وقت شیریں ہوتا ہے بھوک لگاتا ہے مقوی ہے باد صفرا اور بلغم کو دور کرتا ہے قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے مفرح قلب ہے۔

بکری کا دہی قابض اور سبک ہے اخلاط ملشہ کو دفع کرتا ہے اور ضیق النفس اور لاغری کو دور کرتا ہے بھوک لگاتا ہے بواسیر کھانسی اور بلغمی امراض کو نافع ہے متلی اور دست بند کرتا ہے۔

بھیڑ کا دہی بواسیر کو اور باد کو اور بلغم کو دفع کرتا ہے زکام پیدا کرتا ہے ہضم دیر سے ہوتا

ہے بعض کے نزدیک صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے لیکن کھانسی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔  
 بھینس کا دہی گرم ہے بلغم پیدا کرتا ہے باد اور صفرا کو دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے دیر  
 ہضم ہے خون کو خراب کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے استخاضہ میں مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے  
 پیاس دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے۔

ہتھنی کا دہی گرم و تلخ ہے دیر سے ہضم ہوتا ہے بھوک کم کرتا ہے باد و بلغم دور کرتا ہے۔  
 اونٹنی کا دہی ہضم کے وقت کڑوا ہے دست لاتا ہے کھاری اور ترش ہے استسقا جذام  
 قویج اور گرم شکم اور باد کو دفع کرتا ہے۔

گھوڑی اور گدھی کا دہی خشک ہے اور باد و بلغم و صفرا پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے  
 شیریں ہے آنکھ کے درد میں بہت نفع بخش ہے باد و بلغم اور پیشاب زیادہ لاتا ہے۔

## ﴿راب﴾

### شناخت

گنے کے رس کا پہلا قوام ہے اس سے کھاٹہ تیار کی جاتی ہے اسے راب اس وقت تک  
 کہتے ہیں جب تک اس سے شیرہ علیحدہ نہ کر لیا گیا ہو اور یہ تر حالت میں ہو جب شیرہ الگ کر لیا  
 جاتا ہے تو یہ کھاٹہ ہے۔

### مزاج

گرم و خشک

### فوائد

بدنی اعضا کو قوت دیتی ہے رت و ندی کو نافع ہے ریا حوں کو تحلیل کرتی ہے مصفی خون  
 ہے آنسوؤں میں حرارت پیدا کرتی ہے ہضم کو تیز کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں  
 استعمال کی جائے تو غذا جلد ہضم ہو جائے صفرا سودا اور خون کو بڑھاتی ہے۔



پسینہ خوب لاتی ہے گراں ہے پیشاب کا تنقیہ کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور روح کو قوت دیتی ہے کھانسی اور نزلہ کو مفید ہے حلق کو صاف کرتی ہے آواز کے بیٹھ جانے کو نافع ہے جالی صفات بھی اس میں موجود نہیں زخموں کو جلا بھر لاتی ہے اور عفونتوں کو دور کرتی ہے۔

## ﴿راپھل﴾

### شناخت

ایک پھل ہے جس کا درخت آم کے پیڑ کے برابر ہوتا ہے تنا اس کا کافی موٹا ہوتا ہے اور بڑی شاخیں اس سے نکلتی ہیں یہ پھل شریفے سے مشابہ ہے فرق اتنا ہے کہ اس کا اوپر کا چھلکا صاف اور سرخ ہوتا ہے اور سخت ہوتا ہے اس کا گودا سفید اور میٹھا ہوتا ہے لیکن اس میں تھوڑی ہیک ہے بیج اس کا شریفے کے بیج سے کچھ بڑا اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے اس کے پھول برسات کے موسم کے آخر میں پکتے ہیں اس کے درخت بنگال جنوبی ہند اور راجپوتانہ میں ہیں اس کے کچے سوکھے پھل سے کالا رنگ نکالا جاتا ہے اور تازہ پتوں سے ایک قسم کا نیل نکلتا ہے۔

### مزاج

پھل کا مزاج سرد وتر ہے۔

### فوائد

قابض نفاخ اور دیر ہضم ہے طبیعت پر بوجھ پیدا کرتا ہے اخلاط کو متعفن کرتا ہے بخار لاتا ہے منی اور صفرا میں زیادتی کرتا ہے ویدوں کے نزدیک یہ پھل بلغم اور باد کو دور کرتا ہے تھوڑا مقوی ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پیچش کو مفید ہے درخت کے دوسرے اجزاء کے لئے اور کھٹے ہیں بلغم اور بادی کو بڑھاتے ہیں بھوک کی خواہش، گرمی پیاس صفر ابدن کی تکلیف اور دکھ اور بھوک مٹاتے ہیں اس کے درخت کی چھال بہت قابض ہے مقوی ادویہ میں اسے شامل کیا جاتا ہے جڑ کا جو شانہ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے دستوں کو روکتا ہے۔

## ﴿ رائتہ ﴾

### شناخت

ایک قسم کی غذا ہے جس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کدو کو اُبال کر دہی یا مٹھے میں ملا کر نمک مرچ ڈال کر زیرہ کا دھنگا رو دیتے ہیں اور کبھی دوسرے بقولات سے بھی بناتے ہیں بعض لوگ اس میں رائی بھی شامل کرتے ہیں۔

### مزاج

سرد و تر ہے۔

### فوائد

اگر رائتہ میں نمک بقدر ذائقہ شامل کر کے خشکے سے کھاویں تو جگر کی حرارت کو دور کرتا ہے اسہال کبدی کو بند کر دیتا ہے گرم مزاجوں کو مفید ہے معدے کی حرارت اور سوزش کو دور کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے۔

گرمی کے دنوں میں کھانے کے ساتھ اس کا استعمال اچھا ہے سرد مزاج والوں کے لئے رائتہ میں لہسن مرچ پودینہ اور زیرہ وغیرہ شامل کر لینا بہتر ہے جب کہ گرم مزاج والوں کو ان تمام چیزوں کی ضرورت نہیں پڑتی صرف نمک شامل کر لینا کافی ہے سرد معدے کو رائتہ نقصان پہنچاتا ہے کھانسی اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

## ﴿ رتالو ﴾

### شناخت

ایک ترکاری ہے گول اور لمبی جڑ ہے کسی کارنگ سفید ہوتا ہے کسی کا سرخ اس کے پتے اروی کے پتوں سے بڑے اور اس کے مشابہ ہوتے ہیں اس کی ایک گانٹھ گول ذرا لمبی نکلتی

ہے جو کرنے لیمو کے برابر قد میں ہوتی ہے اسے کاندو یا پنڈالو کہتے ہیں اور جو کاندو سے بھی لمبی ہوتی ہے اور پوست سرخ یا سفید ہوتا ہے اس کا رتا لو کہتے ہیں دونوں قسمیں گوشت میں مزہ دار ہوتی ہیں اردی سے زیادہ لذیذ اور خستہ ہوتا ہے۔

## مزاج

سرد و تر ہے اور دی کو قیاس کر کے اس کو بھی گرم کہہ سکتے ہیں مگر کھار اس میں کم ہوتا ہے کھلی اس سے بھی ہاتھوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔

## فوائد

صفر اور حرارت کو دور کرتا ہے منی اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ بدن کو فریہ اور موٹا کرتا ہے حالانکہ قابض ہے لیکن اجابت کھل کر ہوتی ہے ریاہ بہت اور غلیظ پیدا کرتا ہے موافق ہے آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے پیٹ میں قراقرم مروڑ اور اینٹھن ہو جاتی ہے قونج میں مضر ہے بھوک کم کرتا ہے دیر ہضم ہے اس کی اصلاح گوشت اور گرم مصالحہ اور گھنی سے کی جاتی ہے۔

## ﴿روپھل﴾

## شناخت

اس کے درخت بنگال اور ممالک متحدہ اور دکن اور برما اور مشرقی کی سرزمین میں سہلٹ سے سنگھاپور تک، کماؤں اور گڑھوال سے مشرق کی جانب تک پہاڑ تلہٹی میں بہت ہوتے ہیں لیکن ہندوستان کے شمال اور مغربی میدانوں میں کم ہیں یہ ایک اوسط بلندی کا پھل ہے اس کا تنا چھوٹا سیدھا اور موٹا ہوتا ہے اس کی شاخیں چوڑی پھیلتی ہیں چھال موٹی اور کھردری چمکدار ہوتی ہے اس کے پتے آٹھ دس انچ لمبے کٹواں کنارے دار ہوتے ہیں جب وہ پرانے پڑ جاتے ہیں تو تب کڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے موسمِ بہار میں نہیں گرتے ہیں اس کے خوشبودار پھول لگتے ہیں اس کا پھل بڑا ہوتا ہے جس کا قطر چار انچ کا ہوتا ہے اس کا

چھلکا سخت ہوتا ہے اس کے چپ دار مغز میں بہت سے بیج ادھر ادھر گڑے رہتے ہیں یہ پھل کٹھا اور چر پرا ہوتا ہے۔

## مزاج

گرم ہے۔

## فوائد

پختہ پھل کھانے سے بھوک لگتی ہے بخار کی گرمی دور کرنے کے لئے اس کے رس میں مصری اور پانی ملا کر پلاتے ہیں اس کے پھل کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے کھانسی دور ہوتی ہے اس کا پھل مسکن و مفرح ہے۔ اس کی چھال اور پتے قابض ہیں دست روکنے کے لئے اس کے پتوں کا جو شانہ پلاتے ہیں پھل اس کا ملین شکم ہے لیکن کثرت سے کھانے سے دست لاتا ہے کچھ لوگ کچا اور کچھ اُبال کر کھاتے ہیں۔

## ﴿ریگ ماہی﴾

## شناخت

ایک قسم کی مچھلی ہے ریت میں مٹی ہے شکل گرگٹ سے مشابہ ہوتی ہے اس کی جلد نہایت آبدار ہوتی ہے اور پرستنے نمودار ہوتے ہیں یہ ریت میں اسی طرح پھرتی ہیں جیسے پانی میں دیگر مچھلیاں تیرتی ہیں ریت کے اندر گہرائی تک گھس جاتی ہیں نواحی بغداد، سندھ اور مارواڑ میں پیدا ہوتی ہیں معاجین میں مستفقر کی جگہ استعمال ہوتی ہے عربی میں سمکتہ الصید کہتے ہیں حالانکہ یہ غلطی ہے اور سمکتہ الصید اور مستفقر دونوں ریگ ماہی سے مختلف جانور ہیں جو پانی میں رہتے ہیں۔

یہ مچھلی ہر سال ایک مرتبہ بارش کے موسم میں چند روز کے لئے ظاہر ہوتی ہے اس زمانے میں اس کو پکڑ کر خشک کر لیتے ہیں انسان کی طرح اس کے زراور مادہ باہم جفتی کرتے ہیں اور



اسی طرح جفتی کے دوران کافی مدت تک رہتے ہیں یہ کمال قوت باہ پر دلالت کرتا ہے موسم ربیع میں مستی کے زمانے میں اس کی کان کی لو سے ایک قسم کا جھاگ نکلتا ہے اور پانی پر تیرتا ہے اسے لوگ جمع کر لیتے ہیں اس کو مستی کے دنوں یا آسانی پکڑ کر نمک لگا کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

انڈے کی زردی کے ساتھ نہایت مقوی باہ ہے باہ کے نسخوں میں اسے شامل کرتے ہیں ذکر کو سخت کرتی ہے قوت باہ میں مستفقر سے بڑی ہوتی ہے لعوظ بہت بڑھاتی ہے شہوت زیادہ کرتی ہے کہتے ہیں کہ

”ایک رتی سکہ الصید کے جھاگ انڈے کی نیم برشت زردی یا مرغ کے شوربے میں ملا کر کھانے سے باہ میں بہت طاقت آتی ہے اور یہ جھاگ اس کے گوشت سے بہت قوی ہوتے ہیں ایسا سمجھا جاتا ہے کہ زمرودوں کی باہ کو قوت دیتا ہے اور مادہ عورتوں کی باہ کو قوت پہنچاتی ہے۔“

بعض کے نزدیک مادہ قوت باہ کے حق میں بالکل بے اثر ہے اور اس سے نہ مرد کو باہ ملتی ہے اور نہ عورت کو سرد مزاجوں کو بہت موافق ہے بدن میں حرارت اور خون پیدا کرتی ہے بلغم کو دفع کرتی ہے کھانسی نزلہ اور دمہ کو مفید ہے معدہ کو معزز ہے نمک لگا کر سکھا لینے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

## ریوڑی

## شناخت

مشہور چیز ہے مقشطل اور کھاٹڈیا مقشطل اور گڑسے بھی بنائی جاتی ہے۔

## مزاج

شکر کی ریوڑی متدل ہے۔

## فوائد

جوانوں اور عمر رسیدہ لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے گرم کھانسی کو دور کرتی ہے شکر کی ریوڑی گرم اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے گڑ کی ریوڑی زیادہ گرم ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کو مفید ہے درد سر پیدا کرتی ہے صفر اڑھاتی ہے۔ خاص کر جوان لوگوں میں ریوڑی میں تل شامل ہونے کی وجہ سے کھانسی سینے کے امراض اور پھیپھڑوں کو نافع ہے حلق کو صاف کرتی ہے بلغم دور کرتی ہے غذائیت اس میں کافی ہے لیکن ثقیل ہے معدے کو ڈھیلا کرتی ہے اور پیشاب زیادہ آنے کو روکتی ہے مثانہ کو قوت دیتی ہے۔ سردی کے سبب پیشاب بار بار اور قطرہ قطرہ آتا ہو تو اسے فائدہ کرتی ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتی ہے جالی ہے معدے و امعاء کا تنقیہ کرتی ہے۔

## ﴿زرد آلو﴾

## شناخت

ایک مشہور پھل ہے چھوٹے سے نوکیہ آڑ کی برابر اور سفیدی مائل ہوتا ہے آڑ سے اچھا ہوتا ہے ٹھنڈے ممالک میں پیدا ہوتا ہے اس کی گٹھلی میں بینک نکلتی ہے جو بعض میں تلخ اور بعض میں کڑوی ہوتی ہے ہر ایک ان میں سے الگ الگ نام سے پکارا جاتا ہے اسی کو خشک کرنے کے بعد خوبانی کہتے ہیں ذائقہ کے اعتبار سے اس کی تین قسمیں ہیں شیریں، ترش اور کھٹ مٹھا، بعض اطباء نے زرد آلو کو شمش کہا ہے شیریں قسم میں غذائیت بہت ہے سب سے بہتر ارنی، پکا اور شیریں ہے چھلکا نازک ہو اور گٹھلی کی بینک شیریں ہو اور رس دار ہو وہی اچھا ہے۔

## مزاج

دو سردے درجے میں سرد تر ہے۔

## فوائد

سدوں کو کھولتا ہے بلین ہے پاخانہ کھل کر نرم ہوتا ہے ورموں کو بھی ڈھیلا کرتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر مل چھان کر پینے سے پیاس دور ہوتی ہے خون و صفرا کی حدت کو تسکین دیتا ہے معدے کا ورم دور کرتا ہے کھٹ مٹھا بکثرت ڈکاریں آنے کو روکتا ہے آڑو سے زیادہ معدے کو موافق ہے معدے میں سردی کے سبب ڈھیلا پن لاتا ہے صفراوی بخاروں میں اس کو کھلا کر اوپر سے پانی میں شہد حل کر کے گنگنا کر کے پلا دیں قے کی راہ اخلاط کتراتے ورنکاری نکل کر بخار زائل ہو جاتا ہے اور مجرب ہے اس سے بننے والا خون جلدی فاسد ہو جاتا ہے زیادہ کھانے سے تازہ زرد آلو معدے میں سکڑ کر خراب ہو جاتا ہے اس لئے بخار آنے لگتا ہے اور نفخ و قونج پیدا کرتے ہیں۔ زرد آلو کو کھانا کھانے سے پہلے کھانا بہتر ہے اس سے جلد معدے سے نیچے اتر جاتا ہے غذا کے بعد کھانے سے فاسد ہو جاتا ہے اور غذا کو بھی فاسد کر دیتا ہے اس کے اوپر برف کا پانی نہ پینا چاہیے۔ اس کے کھانے سے کوئی نقصان پیدا ہو جائے تو قے کرائیں اور چند روز ہڑیا سونف کھلا کر بدن کو محقہ کر دیں یا اس کو کھانے کے بعد جین چاٹ لیں۔ زرد آلو کے پتے جوش دے کر پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں پیشاب زیادہ آتا ہے ان کو جوش دے کر ورم کو دھارنے سے اتر جاتا ہے خشک چوں کا سات ماشہ سفوف کھلانے سے پرانے دست رک جاتے ہیں تلخ زرد آلو کے چوں کا رس کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے درخت کے پھول ملطف ہیں پھولوں کو پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون بھی رک جاتا ہے اور ان کو جوش کر کے صاف کر کے پانی پینے سے باطن سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ زرد آلو سرد مزاج لوگوں، ضعیف معدوں اور بوڑھے لوگوں کو مضر ہے اس میں کھانڈ مصطکی انیسون اجوائن جوارش کمونی، مویز وغیرہ سے کوئی ایک شامل کر کے کھلائیں تو مضریت دور ہو جائے۔

## ﴿زمین قند﴾

## شناخت

ترکاری میں داخل ہے ایک قسم کی جڑ ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک جنگلی غذا کے

طور پر استعمال نہیں ہوتی اس کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے اور ہاتھ کو چھو جانے کھلی پیدا کرتی ہے دوسری قسم کھانے کے کام آتی ہے یہ جنگلی سے چھوٹی ہوتی ہے یہ اندر سے سفید یا بھگ میلی ہوتی ہے کبھی باہر سے سرخ اور اندر سے سفید ہوتی یہ زبان میں کھلی ڈالتی ہے اس لئے پہلے اسے اٹلی کے پتوں میں ڈال کر اُبال لیتے ہیں پھر پکاتے ہیں جوش دینے سے اس کے کھاری اجزا بھی دور ہو جاتے ہیں اگر اس پر مٹی لیتھو کر ایک پہر تک تنور میں رکھ کر پھر چھلکا چھٹا کر تنہا یا گوشت کے ساتھ پکائیں تو لذیذ اور بے حدت و بے اذیت ہو جائے یعنی بغیر جوش دیے یا بھلجلائے مزہ دار نہیں ہوتا اور ضرور بھی پہنچاتا ہے اگر کسی معجون میں ملائیں تو چھلکا اُتار کر چند روز سائے میں رکھ کر خشک کر کے پھر جوش دے کر شامل کریں۔

## مزاج

گرم و خشک ہے لیکن جنگلی گرمی اور خشکی میں بڑھا ہوا ہے۔

## فوائد

یونانی اطباء کے مطابق بھوک بڑھاتا ہے بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے بلغمی امراض اور بواسیر کو نافع ہے مقوی باہ ہے قویج اور پیٹ کے درد کو مفید ہے غذائیت کم ہے سدہ پیدا کرتا ہے قابض ہے تھوڑا سا صفر پیدا کرتا ہے اس کے پیڑ کی ساق بھی بواسیر دور کرتی ہے اور صفر پیدا کرتی ہے۔ ضعف معدہ والوں کو دیر ہضم ہے چھ تولہ سے زائد نہ استعمال کریں۔

مغربات اکبری میں لکھا ہے کہ

”ہر روز ساڑھے دس ماشہ زمین کند لے کر تین چار ٹکڑے کر کے گھی میں آلود کر کے درم طحال کے مریض کو نگلوا دیں اور چودہ دن تک ایسا ہی کریں اور بادی و ترش چیزوں سے پرہیز کرائیں مرض بالکل جاتا رہے گا۔“

تکملہ ہندی میں ہے کہ

”اس کا اچار دافع بواسیر کے لئے بے نظیر ہے۔“



دیدوں کے نزدیک زمین کند مقوی ہاضمہ خشک کیلا، چرپرا، بھوک بڑھانے والا ہاضم اور ہلکا ہے۔ قونج تلی اور بوا سیر کو نافع ہے کھجلی پیدا کرتا ہے اس کا گودا اور بیج جلن پیدا کرتے ہیں لیکن کٹھیا پر لگانے سے اس کا درد ہوتا ہے اس کا اچار گرمی اور بادی کو مفید ہے اس پر گارا پیٹ کر بھون کر نمک اور تیل ملا کر کھلانے سے بوا سیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کی ترکاری مقوی ہے املی کے ساتھ پکا کر کھانے سے بوا سیر کا خون رکتا ہے کچا زمین کند کھانے سے زبان میں کانٹے پڑ جاتے ہیں اسی لئے پکتے وقت املی ڈال دیتے ہیں اس کو پکا کر لیپ کرنے سے حشرات کا زہر اتر جاتا ہے اس کو لگانے سے آنکھ کی گہائی اور درد دور ہوتا ہے۔

## ﴿زیتون﴾

### شناخت

ایک بڑا درخت ہے بستانی، صحرائی اور کوہی ہوتا ہے چالیس برس کی عمر میں پھلتا ہے اور ہزار برس تک رہتا ہے اس کے پھل بیضاوی اور پیر کی طرح ہوتے ہیں کچے پھل رنگ میں گہرے سبز اور جب گدرا ہو جاتے ہیں تو رنگ سرخ یا قوتی ہو جاتا ہے پک کر پھل سیاہ پڑ جاتے ہیں پھل کے اندر گٹھلی ہوتی ہے پتے امرود کے پتوں سے مشابہ اور گول ہوتے ہیں۔

### مزاج

لکڑی اور پتے دونوں سرد و خشک اور قابض ہیں بعض کے نزدیک پیڑ کے تمام اجزا سرد تر اور خشک اور قابض ہیں اس کا پکا ہوا پھل اعتدال کے ساتھ گرمی رکھتا ہے اور کسی قدر قابض بھی ہے۔

### فوائد

زیتون کے پھلوں کا رس نکال کر تانبے کی دیگی میں جوش دیں یہاں تک کہ شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے یہ گاڑھا رس ان تمام امراض کو نافع ہے جن کو رسوت نافع ہے اس کی گٹھلی

کا مرض چربی اور گیہوں کے آٹے کے ساتھ ناخنوں پر لگانے سے چچک کے اور پھوڑے پھنسیوں کے نشان مٹتے ہیں اور خراب زخموں کو اس کالیپ پھینے سے روکتا ہے اگر شہد کے ساتھ لیپ کریں تو کھرٹ کو دور کر دیتا ہے اور پھوڑوں کا میل اور مواد صاف کر دیتا ہے آگ سے جلنے پر کچا زیتون پیس کر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا، سر پر ملنے سے سر کی بھوسی دور ہو جاتی ہے۔

کچا پھل تنہا یا شراب کے ساتھ سر کا درد دفع کرتا ہے جلا کر راکھ شہد میں ملا کر داء الثعلب والحمیہ گنج اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے نفع ہوتا ہے نسیان کو دور کرتا ہے لیکن زیادہ کھانے سے درد اور بے خوابی پیدا ہو جاتی ہے کچے پھل کا رس خوب جوش دے کر کیترا کھائے دانت پر لگانے سے دانت اکھڑ جاتا ہے اگر کچا پھل پانی میں جوش کر کے کلیاں کرائیں تو قلاع سفید کے زخم ٹھیک ہو جائیں اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں اور مسوڑھوں کو کٹنے گلنے اور سڑنے سے روک دے۔

پکا ہوا زیتون سیاہ سلگا کر دھونی حلق میں دینے سے پھیپھڑے کے مرض اور دے کو فائدہ ہوتا ہے۔ شیخ کے مطابق زیتون سے بدن کو غذا کم پہنچتی ہے۔

بعض کہتے ہیں کہ سیاہ میں دوسروں سے زیادہ غذائیت ہے مگر معدے میں جلد فاسد ہو کر سودا بن جاتا ہے تازہ سرخ معدے کو ڈھیلا کرتا ہے متلی پیدا کرتا ہے اس کے بعد سرکہ یا کافھی کھا لینے سے نفع ہوتا ہے پرانا دیر میں ہضم ہوتا ہے کچا پھل معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے اس کو سرکے میں ملا کر کھانے سے صغرا کو نفع ہوتا ہے سداب کے ساتھ جوش دے کر پینے سے پیٹ کی مروڑ کھڑے اور قولنج ورمی کو نفع ہوتا ہے سرخ پھل کا ضیاعہ لے کر روئی اس میں تر کر کے رحم میں رکھنے سے سیلان رکتا ہے اس کے جوشاندہ کا حقنہ آنتوں کے زخم ٹھیک کرتا ہے۔ زیتون کے پھل کا مربہ کھانے سے پاخانہ نرم ہوتا ہے اگر اس کو ۲۰ تولہ گرم پانی کے ساتھ کھالیں تو خوب خواست آجائیں اس کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کو منہ کو قوت دیتا ہے خلط قابض پیدا کرتا ہے کچے پھل کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے اچار کھانا کھانے کے وقت کھانا بہتر ہے سادہ زیتون کی بہ نسبت اچار سے ضرر کا کم خطرہ رہتا ہے۔

زیتون کے درخت کے پتے باغی اور جنگلی ہونے سے علیحدہ علیحدہ خواص و فوائد رکھتے ہیں اور مشترک بھی۔ زیتون کے پتے سکھا کر پیس کر بدن پر ملنے سے پسینہ کا آثار ک جاتا ہے اس کے سفوف کو شہد میں ملا کر لگانے سے داخل کو نفع ہوتا ہے جنگلی قسم کے پتوں کا ضاد جمرہ اور پتی اور کھجلی اور داد و بلہ کو نافع ہے خراب زخموں کا مواد سکھا دیتا ہے۔ آتشک کو اس کا لیپ مفید ہے ہر قسم کے زیتون کے پتوں کا لیپ آنکھ کے کوئے کے ماصور کو مٹاتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی اور پھل کا جوشاندہ درد سر اور شقیقہ اور تر و خشک کھجلی کو نافع ہے۔

جنگلی قسم کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان کی پیپ اور مواد دور ہوتے ہیں اور درد میں بھی کمی آتی ہے اگر پتوں کا رس لے کر ہموزن شہد ملا کر پکائیں اور گنگنا کان میں ٹپکائیں تو بہرے پن اور کان میں بخارات اور ہوائے باطنی کے سبب سے آوازوں کے ہونے کو نفع ہوتا ہے۔ کان کی پھنسی بھی دور ہوتی ہے اس کو آنکھوں کی دوا میں بھی ڈالتے ہیں زیتون کے پتوں کا رس آنکھ کے ڈھیلے کے باہر کی طرف نکلنے ابھرنے کو نفع بخشتا ہے قرینہ کا زخم بھرتا ہے اور نوازل کا پانی روکتا ہے۔

اس کے پتوں کا پانی سحوط کرنے سے بچوں کا پھینکا پن جاتا رہتا ہے اس کے پتوں کو سر کے میں جوش کر کے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد مٹاتا ہے۔ منہ آجائے تو اس کے پتوں کے چابنے سے نفع ہوتا ہے۔ عرق النسا کا عارضہ ہو تو ایسا کریں کہ جنگلی زیتون کے پیڑ کے پتے جلا کر سر کے یا بھی کے ساتھ اس ترکیب سے استعمال کریں کہ پاؤں کے باہر کی جانب کوٹھنے سے اوپر کو چار انگل کی برابر چیر کر اس پر ان کا لیپ کر دیں اور یہاں تک رہنے دیں کہ زخم پڑ جائے پھر دوا کو چھڑا دیں بہت سا مواد وہاں سے نکل جائے گا اور مرض جاتا رہے گا اس کے بعد زخم کے اند مال کی ترکیب کریں اس کے جوشاندے سے حقنہ کرنا بھی عرق النسا کو نافع ہے گھر میں ان کا جوشاندہ چھڑکنے سے پسو مر جاتے ہیں اور کیڑے مکوڑے بھاگ جاتے ہیں۔

زیتون کے درخت کے پھول اور پتے اور نرم لکڑیاں جلائی ہوئی آنکھ کی دواؤں میں تو تیا کا بدل ہیں اس کو جلانے کی ترکیب یہ ہے کہ شہد لگا کر برتن میں رکھ کر اس کے اوپر سے کپڑ مٹی کر کے تور میں یا چولہے میں رکھ دیا جائے۔

زیتون کے درخت کی لکڑی کو آگ پر رکھیں اور جو رطوبت ٹپکے اسے جمع کر لیں اس کے لگانے سے کھجلی اور دوسری بھوسی جاتی رہتی ہے گنج کو بھی نفع ہوتا ہے۔

درخت کی جڑ اور پتوں کا جوشاندہ نیم گرم لے کر کلیاں کرنے سے سردی کا درد سر جاتا رہتا ہے اور اس جوشاندے سے سر کو دھونے سے زکام مٹتا ہے دماغ کی رطوبت خشک اور تحلیل ہوتی ہے اور ناک کی راہ بہہ جاتی ہے اس کی جڑ کو بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر اتر جاتا ہے۔

## ﴿زیتون کا تیل﴾

### شناخت

زیتون کے پختہ پھلوں کو دبا کر نچوڑنے سے جو تیل نکلتا ہے اس کو عربی میں ریت عذب کہتے ہیں اور جب مطلق روغن زیتون یا زیت بولتے ہیں تو یہی مراد ہوتا ہے وہ ہلکے زرد رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے بو اور ذائقہ روغن ہوتا ہے چھ برس پرانا ہونے پر اس زیت العتیق کہتے ہیں اور جو خام پھلوں سے نکالا جائے وہ زیت الانفاق کہلاتا ہے تیل نکالنے کی تدبیر یہ ہے کہ زیتون کے پھلوں کو ایک برتن میں بھر کر دھوپ میں یا گرم تنور میں رکھ دیں جب وہ مرجھا جائیں تو گٹھلی سمیت کوٹ کر نچوڑ لیں۔ روغن نکل آتا ہے۔

دوسری ترکیب میں جوش دے کر روغن حاصل کرتے ہیں۔ تیسری ترکیب میں میسواں حصہ نمک کے ساتھ کوٹ کر نچوڑ لیں اس سے تیل اور پانی حاصل ہوتا ہے تیل اوپر تیرتا ہے اس کو اُتار لیتے ہیں روغن زیتون کھانے کے کام آتا ہے اس سے صابون بھی بنتے ہیں بہتر وہ ہے جو بیجوں کی بینکوں سے نکالا جائے۔ اس کو بدن پر ملنے سے کچھ ہی دیر میں جذب ہو جاتا ہے اور اگر پانی میں ڈالیں تو پانی کا رنگ دودھیا ہو جاتا ہے روغن نکالنے کے بعد بچے پھوک کو زیتار کہتے ہیں سات سال پرانا روغن زیتون روغن بلساں کی طرح کام کرتا ہے روغن زیتون کی قیمت چار ہزار سال تک باقی رہتی ہے جتنا پرانا ہوتا جائے بہتر ہے۔



## مزاج

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے پرانا پڑنے پر گرمی بڑھ جاتی ہے اس کا پھوک  
یعنی زیتار پہلے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

بکے ہوئے پھلوں کا تیل پٹھوں کی سردی دور کرتا ہے ان کو طاقت دیتا ہے بلکہ اکثر  
اعضا کو قوت دیتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکال دیتا ہے آنتوں کی سردی  
قونج اور نفخ کو مفید ہے سردی کے سبب بدن یا جوڑوں میں درد ہو تو مالش سے آرام ملتا ہے اس کو  
مرہم میں شامل کرنے سے زخم جلد بھر لاتا ہے ریاخ خارج کرتا ہے سدہ نکالتا ہے بلغم دور کرتا  
ہے فاج استرخا اور ریشہ میں مفید ہے آنکھ میں لگانے سے قوت بینائی بڑھاتا ہے نزلہ کا پانی  
اترنے سے روکتا ہے جالے کو کاٹ دیتا ہے بالوں کو جھرنے اور سفیدی آنے سے روکتا ہے اس  
کی مالش سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جاتی ہے۔

جمرہ، داد، پتی، خارش اور زخموں کو بہت نافع ہے۔ جنگلی قسم کا تیل پیپ دار پھوڑوں کو  
بہت نافع ہے تیل کی مالش سے درد اور بھوسی زائل ہوتے ہیں دھلے ہوئے روغن زیتون کو چہرے  
پر ملنے سے اس کی رونق بڑھتی ہے مرگی کو نفع ہوتا ہے مقعد پر ملنے سے بھی مرگی کو آرام ہو جاتا ہے۔  
جنگلی قسم کا تیل درد اور زکام کو نافع ہے کان میں پانی بھر جائے تو اس کے ڈالنے سے نکل جاتا ہے  
آنکھ میں لگانے سے کھجلی جالا اور سلاق کو نفع ہوتا ہے آنکھ سے نزلہ کا پانی بہنا روکتا ہے۔

مسوڑھوں پر ملنے سے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے دواؤں  
کی قوت اور زور کو گھٹاتا ہے پھٹے ہوئے ہاتھ پر ملنے سے ٹھیک ہوتے ہیں پیشاب اور پسینہ  
زیادہ لاتا ہے پتھری توڑتا ہے گھٹیا، عرق النساء اور وجع الورك کو نافع ہے سدوں یا درم سے قونج ہو  
جائے تو دوسری ادویہ کے ساتھ روغن زیتون ملا کر ہنسنے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

آنتوں کی جلا ہوتی ہے پیچش کو نفع ہوتا ہے پیٹ پر اس کی مالش سے استسقا کو نفع ہوتا  
ہے اس کو گرم کر کے پھوکے کالے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے زہریلی دوا کھالی گئی

ہو تو روغن زیتون پینے سے زہر کا اثر دفع ہوتا ہے یا قے آ کر اثر اس کا باطل پڑ جاتا ہے اعضا کو سردی کا صدمہ پہنچ گیا ہو تو اس کی مالش سے نفع ہوتا ہے۔ اس کی گادیا تلچھٹ گرم درموں اور غد کو تحلیل کرتی ہے خارش مٹاتی ہے نرم درموں کو تحلیل کرتی ہے۔ کچے زیتون کا تیل نہایت قابض ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور تندرست لوگوں کے زیادہ موافق ہے ریا ح کم کرتا ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے سدے کھولتا ہے چہرے ملنے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے۔ اس کو کھلی جسے زیتار کہتے ہیں ضاد سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں درد کو سکون ملتا ہے لاغر اور خشک بدن کے مناسب ہے نا صور اور پھوڑے اس سے بھرتے ہیں کھجلی کو بہت مفید ہے اس کو گٹھیا نقرس اور استسقا پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے آنکھ کے نزلے کا پانی تحلیل ہو جاتا ہے طحال کے ورم کو بھی تحلیل کرتا ہے کھلی جتنی پرانی ہو اتنی ہی عمدہ ہے۔

## ﴿ سا بودانہ ﴾

### شناخت

اسے سا گودانہ بھی کہتے ہیں سا گونام کا ایک درخت ہوتا ہے اس کو کاٹ کر اس کے اندر کے گودے کو نکال کر خشک کرنے سے سا گودانہ ملتا ہے اس کا دانہ گول بے بو اور بے مزہ اور بے رنگ ہوتا ہے ایسا بھی کہنا ہے کہ سا گو کے درخت کی ٹہنیاں کاٹ کر انہیں پانی میں کوٹتے بھگوتے اور دھوتے ہیں ان کا جوست نکلتا ہے ان کو چھلنی سے گرم توڑوں پر چھانتے ہیں وہ بھن کر دانے دانے سا ہو جاتا ہے اور سا گودانے کے نام سے بکاتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے۔

### فوائد

سارے بدن کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے ذکر کی استادگی کو بڑھاتا ہے بدن کو فربہ

اور موٹا کرتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ اگر تازہ دودھ میں کھیر کی طرح پکا کر کھائیں اور اگر دودھ موافق نہ ہو تو پانی میں پکا کر شکر ملا کر کھائیں تو بیماروں کی طبیعت کے موافق ہے کیونکہ بہت سبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے جسم کو تراوٹ دیتا ہے مسکن بھی ہے پیاس اور بدن کو حرارت کو کرتا ہے دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے مفرح ہے پیٹ کی گرمی اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔

## ﴿سار پھل﴾

### شناخت

محیط میں ہے کہ زبان کنڑی کا نام ہے اس کا ذائقہ کڑوا شیریں اور بکسا ہوتا ہے قبض پیدا کرتا ہے یہ دوا بلغم باد اور سستی دور کرتی ہے بواسیر اور زخموں کو نافع ہے خون پہنے کو روکتا ہے فگھٹ پرکاش میں لکھا ہے کہ سار پھل سارا مل کا نام ہے اور سارا مل میں سنگترے کا نام بتایا ہے۔

### فوائد

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح ہے پیاس دور کرتا ہے۔

## ﴿سپاری﴾

### شناخت

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت بنگال آسام سلہٹ پنجھی گھاٹ میسور اور دکن کے علاقوں میں ہوتے ہیں ۶ سے ۸ میٹر لمبے اور بالشت قطر ہوتا ہے سر پر شاخیں ناریل کی طرح لیکن ان سے چھوٹی ہوتی ہیں اور پتے بھی ناریل کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند بھی نکلتا ہے جس کو بعض لوگ مویچوں کی جگہ کام میں لاتے ہیں پھل کچھوں میں

آتے ہیں جو کھجور کے کچھوں کی طرح اور ان سے چھوٹے ہوتے ہیں دانوں کی چھال خامی میں ہری ہوتی ہے پک کر سرخ ہو جاتی ہے اور خشک ہونے کے بعد سیاہ ہو جاتی ہے پکنے پر کچھوں کو کاٹ لیتے ہیں دانوں کو جدا کر کے خشک کر کے جو اچھی طرح پکے ہوتے ہیں پانی میں اُباتے ہیں اور پوست جدا کر لیتے ہیں ایسی سپاری چھالیہ کہلاتی ہے پھر دانوں کو سکھا لیتے ہیں جو سپاری بخوبی نہیں پکنے پاتی اور پوست جدا نہیں ہوتا وہ کوہہ سپاری کہلاتی ہے عام طور پر چار قسم کی سپاری مشہور ہیں:

- ۱۔ سرخ سیاہی مائل مخروطی شکل کچھ گولائی کے ساتھ اور نہایت بکسی اور تھوڑی سی تلخی بھی، اس کو چکنی کہتے ہیں اور اسے منجنوں میں ملاتے ہیں۔
- ۲۔ تیرہ رنگ چٹائی اور کم بکسی کو چکنی کہتے ہیں بعض آسودہ آدمی پان کے ساتھ یا تنہا کھاتے ہیں۔
- ۳۔ اوپر سے رنگ سرخ دانہ بڑا اندر سے رنگ سفید اس کو سپاری چھالیہ کہتے ہیں یہ عموماً پان کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔
- ۴۔ مخروطی شکل لمبی تھوڑی سی نرم اور کسی قدر چکنی مزہ کچھ کھوپرے کا سا ہوتا ہے اسی لئے کھوپرہ سپاری کہتے ہیں یہ کم ہوتی ہے۔

بازاروں میں ملنے والی سپاری کی تفصیل اس طرح ہے

- ۱۔ چکنی سپاری جو مذکورہ ہی ہے۔
- ۲۔ سرخ سفیدی مائل جس کو برہ سپاری کہتے ہیں اس کی بھی تین قسمیں ہیں:
- الف: چھوٹا دانہ اور صنوبر کی شکل کا جسے مانگ چندی کہتے ہیں۔
- ب: بڑا دانہ اور چٹا اس کو جہازی کہتے ہیں۔
- ج: دونوں سے بڑا اور سفید دانہ اور نرم کھوپرے جیسا مزہ ہو اس کو دھنا چول کہتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد و خشک۔



## فوائد

بھوک پیدا کرتی ہے بلغم صفر اور سودا کے فساد کو مٹاتی ہے خاص کر شراب میں جوش کی ہوئی منہ کو صاف کرتی ہے معدہ کی سوزش کو نافع ہے دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے رال بہنے اور منہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے۔ پٹھوں کو قوت دیتی ہے دانتوں سے خون بہنے کو روکتی ہے گرمی کے سبب درد ہو تو دفع کرتی ہے۔

دل معدہ باہ اور ڈھیلے اعضا کو قوت دیتی ہے پسینہ بند کرتی ہے پیشاب لاتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کے چبانے سے منہ میں خوشبو آتی ہے حرارت کو تسکین ہوتی ہے اس کو جوش دے کر کلی کرنا یا ضاؤ کرنا غلیظ اور گرم وزموں کو تحلیل کرتا ہے کچی چھالی کھانے سے خفقان اور درد سر پیدا ہوتا ہے سبز سپاری ثقیل ہے نفخ پیدا کرتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک خام سپاری امراض دندان کو مفید ہے سودا اور بلغم دور کرتی ہے مقعد کی بیماریوں کو مٹاتی ہے پان کے ساتھ کھانے سے بھوک زائل کرتی ہے۔ وید کی بعض کتب میں ہے کہ۔

”سپاری ہضم ہونے میں بھاری خشک کیلی سرد ہاضم اشتہا طعام پیدا کرنے والی میٹھی چکنی اور کچھ ملین ہے کچی سپاری بہت قابض ہے دست بند کرتی ہے خراب پٹھوں کو چھال کے جوشاندے سے دھونے سے نفع ہوتا ہے دانتوں کے منجنوں میں سپاری کا کوئلہ ملانا بہت نافع ہے پیشاب کے بہت سے امراض کو سپاری نفع دیتی ہے سوکھی سپاری چابنے سے بدن کو فرحت ملتی ہے۔ دودھ کے ساتھ سوا تولہ سپاری پھنکی دینے سے کدو دانے مر جاتے ہیں اس کے ضاد سے آنکھ کی سوجن دور ہوتی ہے مسوڑھوں کا خون ٹکنا بند کرتی ہے۔ اس کے سفوف کی پوٹلی باندھ کر فرج میں رکھنے سے سیلان رکنا ہے کسی سپاری کا رس ٹکٹے سے گلے اور

سینہ میں اینٹھن معلوم ہوتی ہے اور کسی سے فرحت ملتی ہے سپاری اور ہلدی کے سفوف میں کھاٹڈ ملا کر پھنکی دینے سے قے بند ہوتی ہے۔ سپاری اور کھیر کی چھال کو جوش کر کے شہد ملا کے پینے سے جریان کو نفع ہوتا ہے آتشک کے زخموں پر اس کا سفوف چھڑکنے سے نفع ہوتا ہے سپاری اور بڑی الاچھی کی راکھ چھڑکنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے پان میں چونا کتھا لگا کے اس میں الاچھی لوٹک اور سپاری کے ٹکڑے رکھ کر بیڑا بنا کر چاب کر اور اس کا رس نلگنے سے جی کا مسئلہ نامند ہوتا ہے آنتوں کی طاقت اور بھوک بھی بڑھتی ہے۔“

سپاری کے درخت کے نرم پتوں کا رس نکال کر تیل کے ساتھ مالش کرنے سے کمر کا اعصابی درد ٹھیک ہوتا ہے اس کے پیڑ کی اندرونی چھال بطور پھنکی دینے سے کدو دانے نکل جاتے ہیں پان کے ساتھ اس کے پھولوں کا رس صفر اور زہر دور کرتا ہے یہ پھول بچوں کے دست بند کرتے ہیں سپاری کے پیڑ سے ایک طریق پر پانی حاصل کرتے ہیں جیسے تاڑی سے لیا جاتا ہے اس کا نام تساری ہے مزہ بکسا اور سرد و خشک ہے اس سے کلی کرنا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ معدہ کو مقوی ہے عورت کی فرج میں رکھنے سے تنگ ہو جاتی ہے اور اس میں خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ پانی پینے سے بعض عورتوں میں مستی آ جاتی ہے۔ سپاری سینے میں خشونت پیدا کرتی ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری اور قونج والے کو مضر ہے اس کا مصلح گوند اور کتیرا ہے۔



شناخت

مشہور و معروف چیز ہے اور جس غلے سے تیار کیے جاتے ہیں اس کے مطابق اس کی

طبیعت ہوتی ہے لیکن ان میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور مائل بہ حرارت ہو جاتے ہیں بہتر یہ ہے کہ اعتدال کے ساتھ بھونے جائیں گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہیں ان کو بھگو کر استعمال کرنے سے گرمی کم ہو جاتی ہے تمام ستوتے اور متلی دفع کرتے ہیں بھگو کر پیئیں تو معدہ سے جلدی اتر جاتے ہیں اور جوش دے کر پیئیں تو دیر سے نیچے اتریں لیکن جوش دینے سے نفع کم ہو جاتا ہے ہر قسم کا ستو قبض کرتا ہے جہاں قبض مطلوب نہ ہو کسی روغن کے ساتھ کھائیں بعض لوگوں کے نزدیک قبض قویٰ اور سدہ پیدا کرتے ہیں ضرورت کے وقت سب سے بہتر گیہوں کے ستو کے ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو نہ کھانا چاہیے ان کے ساتھ کھانڈ یا کوئی ہاضم چیز ملا لینا بہتر رہتا ہے۔

### گیہوں کے ستو

پہلے درجے میں گرم و خشک ہیں بعض تر بتاتے ہیں سینے کے لئے مناسب ہیں ان کو پانی میں تر کرنے سے سرد ہو جاتے ہیں پینے سے حرارت دفع ہوتی ہے زود ہضم ہیں شیرینی کے ساتھ کھانے سے معدے سے جلد نیچے اتر جاتے ہیں اور نفخ بھی پیدا نہیں کرتے غذائیت اور دوا دونوں اس میں ہیں سوزش اور پیاس و گرمی اور معدے کی جلن سوزش دور کرتے ہیں گرم بخاروں اور بچوں کے امراض میں بھی گیہوں کے ستو نافع ہیں۔

### جو کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے گیہوں کے ستو سے زیادہ سردی اور غذائیت لاتے ہیں معدہ کو زیادہ سردی پہنچاتے ہیں بدن کی گرمی دور کرتے ہیں اور تراوٹ لاتے ہیں انہیں آب انار یا شربت انار کے ساتھ پینے سے بخار کا درد اور احتراقی درد دور ہوتے ہیں صفراوی دستوں اور قے کو مفید ہیں صفرا کا اخراج کرتے ہیں نیند لاتے ہیں شربت درد یا مکھن کے ساتھ کھانے سے سچ امعا کو مفید ہیں بخار کے مریضوں کی اچھی غذا ہیں اس کی پیاس اور گرمی کو دور کرتے ہیں ان میں یہ عجیب خصوصیت ہے کہ پانی ڈال کر اگر فوراً پی لیں تو صفراوی دست بند کر دیں اور اگر تھوڑی دیر بیٹھا رکھیں تو دست لاتے ہیں گیہوں کے ستو سے زیادہ نفخ و

ریاح پیدا کرتے ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو موافق نہیں، مصلح کے طور پر قند شکر سفید سونف زیرہ یا کوئی گرم معجون مستعمل ہیں۔

## چنے کے ستو

گیہوں کے ستو کے قریب ہیں باہ کو بڑھاتے ہیں نفاخ ہیں۔

## چاول کے ستو

اعتدال کے قریب ہیں خشکی اور حرارت دور کرتے ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں متلی تے اور دست روکتے ہیں۔

## باجرے کے ستو

صفراوی اور سوداوی تے روکتے ہیں۔

## بیر کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہیں لٹخ بہت پیدا کرتے ہیں جو کے ستو کے قریب ہیں معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتے ہیں دست بند کرتے ہیں۔

## سیب کے ستو

صفراوی تے متلی اور خشکی کو مفید ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں۔

## مغز تخم کدو کے ستو

نہایت سرد ہیں بچوں کے موافق ہیں ان کے بدن کو فریہ اور مضبوط کرتے ہیں گرم کھانسی اور پیاس کو دفع کرتے ہیں گرمی کے سبب کھانسی اور سینے کے درد کو نافع ہیں۔

## سماق کے ستو

معدے کو لٹخ دیتے ہیں صفراوی دستوں کو روکتے ہیں۔



## تخم انار کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہیں صفر کی حدت کو توڑتے ہیں اور بھوک پیدا کرتے ہیں قابض ہیں لیکن معدے کو مقوی ہیں۔

## گاجر کے ستو

خفقان اور تشنگی و گرمی کو دور کرتے ہیں مفرح قلب ہیں۔

## سٹھی

### شناخت

گھٹیا چاول کی قسم سے ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے سٹھی اس لئے نام رکھا گیا ہے کہ ساٹھ دن میں پک کر تیار ہو جاتا ہے جب تک چھلکوں میں ہوتا ہے سٹھی کہلاتا ہے سٹھی کو چھلکوں سمیت ابال کر سکھا کر بھاڑ میں بھون لیتے ہیں تو چھلکے اتر کر دانے پھول جاتے ہیں انہیں کھیلیں کہتے ہیں چھلکے اُتار دینے کے بعد سٹھی کا چاول بکڑ بولتے ہیں۔

### مزاج

سرد و خشک ہے۔

### فوائد

منی کو گاڑھا کرتا ہے مفرح ہے اس کو بھگو کر پانی پینے سے پیشاب خوب آتا ہے سوزاک کو نافع ہے قابض ہے اگر سٹھی کے چاولوں کو کالی گدھی کے دودھ میں بھگو کر رکھ دیں پھر پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ دق کے مریض کو صبح و شام تین عدد کھلائیں تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اگر ہموزن لونگ کے ساتھ پانی میں پیس کر عورت کے پستانوں پر عٹا کریں تو بچا ہو اور دودھ پکھل جائے۔

سٹھی کا چاول جسم کو طاقت دیتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز اور گلے کو صاف کرتا ہے اعضا کی سوزش مٹاتا ہے قابض ہونے کی وجہ سے پاخانہ رُک جاتا ہے اور بہت خشک آتا ہے حیض کے خون کو بند کرتا ہے صفر اور کرتا ہے سٹھی کے چاول کی دھوون دہی کے پانی کے ساتھ پینے سے ہیضہ کی تے رُک جاتی ہے۔

## ﴿سراگائے﴾

### شناخت

ایک چوپایہ ہے جو ہمالیہ اور تبت کے علاقوں میں ملتا ہے گائے کو سر اور تیل کو پاک کہتے ہیں ان کے بدن پر پچھ کی طرح لمبے لمبے بال ہوتے ہیں ان کی دم کا چنور بنتا ہے بریلے پہاڑوں کے نزدیک رہتے ہیں وہاں کے لوگ ان کو پاک بیلوں کو سواری اور بوجھ ڈھونے کے کام میں لاتے ہیں جہاں گھوڑا کام نہیں آسکتا وہاں یہ پاک تیل بخوبی پہاڑوں پر چڑھتے چلے جاتے ہیں ان کے لمبے بال اس بریلے موسم میں ان کے لباس کا کام کرتے ہیں جو انہیں ٹھنڈک میں گرم رکھتے ہیں مادہ پاک دودھ بہت دیتی ہے جو گائے کی طرح ذائقہ دار اور مقوی ہے ان مقامات پر اس کا گوشت کھاتے ہیں اور ان کے بالوں سے گرم کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

### مزاج

تیسرے درجے میں گرم و خشک۔

### فوائد

اس کا گوشت بہت مقوی ہے اور اس میں غذا حیات بے حد ہے یہ بوڑھوں سرد مزاج لوگوں اور بچوں کو بہت مفید ہے اس کی چربی نقرس گٹھیا فالج اور کزاز کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈک دور رکھتا ہے خوب خون بناتا ہے لیکن غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں خون کے احتراق کا سبب بنتا ہے اسے سرکہ اور گرم مضالحوں کے

ساتھ استعمال کرنے سے یہ مضرت جاتی رہتی ہے ورموں کو تحلیل کرنے کے لئے اس کی چربی کا ضما د کرتے ہیں ٹھنڈے مقامات پر اس کی چربی بچوں کے مالش کر دینے سے سردی نہیں لگتی ہے گوشت معدہ کو طاقت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور پیشاب بھی خوب لاتا ہے۔

## ﴿ سرخاب ﴾

### شناخت

پانی کا پرند ہے جو قاز سے چھوٹا ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے ابلق سفیدی و سیاہی و سرخی سے اور زردی مائل ہوتا ہے مصلحات میں لکھا ہے کہ سرخاب اس لئے کہتے ہیں کہ بخلاف دوسرے پرندوں کے اس کی مادہ کو حیض آتا ہے۔

### مزاج

گرم و تر ہے لیکن وید کہتے ہیں کہ سرد ہے لیکن صحیح یہ معلوم ہوتا ہے گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے قابض ہے پیشاب اور پاخانہ روکتا ہے صفرا اور ہاؤ کے فساد کو دور کرتا ہے خون غلیظ بناتا ہے منی کو خوب بڑھاتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جریان اور ضعف باہ کو دور کرتا ہے۔ سرد مزاج والوں اور عمر رسیدہ لوگوں کو موافق ہے پیشاب پاخانہ اور پسینے سے بد بو آتی ہے نزلہ زکام اور کھانسی کو دور کرتا ہے دمہ کے دردوں کو روکتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے گرم مزاج والوں کو مضر ہے بے چینی پیدا کرتا ہے اس کا مصلح سرکہ اور آتش جو ہیں۔

## ﴿ سرسوں ﴾

### شناخت

چھوٹے چھوٹے اور گول تلخ و تیز مزہ دانے ہوتے ہیں ربیع میں پیدا ہوتے ہیں

اس کے ساگ کو گائڈل اور گنڈی کہتے ہیں سرسوں چار طرح ہوتی ہے۔

۱۔ کالی

۲۔ سفید

۳۔ زرد

۴۔ ولایتی، یہ سرسوں اس ملک کی سرسوں سے زیادہ تیز ہے۔

## مزاج

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

ریاح تحلیل کرتی ہے سردی کے ریحی درد کو اس کا کھانا اور لگانا نافع ہے قاتل جنین ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکالتی ہے سودا کو خارج کرتی ہے معدہ و آنتوں کو صاف کرتی ہے ڈکار لاتی ہے معدے کو گرم کرتی ہے بھوک اور باہ کو قوت دیتی ہے لیکن منی کم کرتی ہے بلغم کے فساد کو مٹاتی ہے پیشاب لاتی ہے کھلی اور عرق النساء کو مفید ہے ورم تحلیل کرتی ہے قے لاتی ہے سرسوں میں ایک قسم کا تیل رہتا ہے جس کے سبب اس میں تیزی ہوتی ہے گرم پانی کی حرارت سے وہ تیل اڑ جاتا ہے اور تیزی کم ہو جاتی ہے سرسوں کو پیس کر ملنے سے میل اور بدن کی سیاہی اور منہ کی جھانیں خوب صاف ہوتی ہے چہرے کا رنگ روشن ہوتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک سرسوں رس اور پاک میں چھ پری کڑوی گرم حرارت بڑھانے والی اور کچھ خشک ہے باذ بلغم کھلی کوڑھ، ریاحی درد، پیٹ کے کیڑوں اور جوڑوں کے درد کو مٹاتی ہے سرسوں کو پیس کر گرم پانی میں ملا کر ضاد کرنے سے بادی کا مرض دفع ہوتا ہے اس کو پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے بلغمی کھانسی دور ہوتی ہے یہ باخضم ہے صفرا اور صفراوی خون پیدا کرتا ہے سرسوں پیس کر حیض سے فارغ ہونے کے بعد تین دن اس کا حمول کرنے سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔

سرسوں اور بیج کو پیس کر ضاد کرنے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے سرسوں نیم کے پتوں



اور بھلانواں کو مٹی کے برتن میں بند کر کے گل حکمت کر کے جلا لیں۔ پھر بکری کے پیشاب میں پیس کر لیپ کرنے سے ضعف ہاضمہ دور ہوتا ہے سرسوں کو گائے کے پیشاب میں پیس کر لگانے سے فیل پا کا مرض جاتا ہے سفید سرسوں باد و بلغم کو دور کرتی ہے جذام و خارش مٹاتی ہے زبان اور منہ میں دانے پڑنے کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے دور کرتی ہے۔

## ﴿سرسوں کا تیل﴾

### شناخت

گرم پٹھوں کو قوت بخشتا ہے بدن کو فروہ اور قوی کرتا ہے سرد اور بلغمی امراض کو مفید ہے پٹھوں کی اٹٹھن اور درد کو دور کرتا ہے اس کی مالش کرنے سے ٹھنڈے موادات تحلیل ہو جاتے ہیں سرسوں کا تیل روغن زیتون کا بدل ہے۔

ویدوں کے نزدیک صفراوی خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے باد کو دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے منی کم کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے نظر کمزور ہو جاتی ہے نفاس کی حالت میں اگر عورت کھالے تو بدن پر رونق آ جاتی ہے اس میں کافور ملا کر گٹھیا پر مالش کرنے سے مرض دور ہوتا ہے۔

بادی بدن پر ملنے سے جسم کی اکڑن دور ہوتی ہے اس کی مالش کر کے نہانے سے جلد بدن سرد اور مضبوط و تندرست ہوتی ہے اور واء پت اور بخار کو نفع ہوتا ہے بچوں کی کھانسی دور کرنے کے لئے اس کو سینے پر ملتے ہیں شیرمدار میں روئی بھگو کر سائے میں سکھا کر بتی بنا کر اس سے سرسوں کے تیل میں کا جل پاڑ کر لگانے سے رگوں کا زخم جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

اس کے تیل میں آک کے پتوں کا رس اور ہلدی کا جو شاندرہ ڈال کر اونٹادیں جب صرف تیل باقی رہے تب اتار کر چھان کر لگانے سے کھلی دور ہوتی ہے اس کو کان میں ڈالنے سے کان کے کیڑے مر جاتے ہیں پیٹ پر ملنے سے ورم طحال اچھا ہوتا ہے کان میں ڈالنے سے بادی اور ٹھنڈک کے درد ٹھیک ہوتے ہیں۔

## ﴿سرسوں کا ساگ﴾

### شناخت

سرسوں کے پودے کے پتے اور ڈالیاں بطور ساگ پکا کر کھاتے ہیں ان کا رنگ سبز مزہ تیز اور قدرے تلخ ہوتا ہے ریح کے موسم میں یہ ساگ پیدا ہوتا ہے اس کے پھول پیلے رنگ کے چمک دار اور خوشنما ہوتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

ملین ہے پاخانہ صاف لاتا ہے ریح پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کم ہے اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ گاڑھا ہوتا ہے بلغم کا فساد دور کرتا ہے باغی امراض کو نافع ہے صفرا پیدا ہوتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے اس کا رس تر کھلی کو مفید ہے بدن کی پھنسیوں کو نافع ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے۔ دیدوں کے نزدیک سرسوں کے پتے گراں ہیں پیشاب روکتے ہیں خام اخلاط کی پیدائش ہوتی ہے بادِ ثلم و صفرا میں فساد پیدا کرتے ہیں شہد کے ساتھ کرنے سے ان کی معنرت دور ہو جاتی ہے۔

## ﴿سرکہ﴾

### شناخت

سرکہ مندرجہ ذیل میں سے کسی چیز کو صوب میں پکا کے بناتے ہیں انگور گنے کا رس گڑ شیرہ موین، انجیر، جاس، کھانسی، میوہ، شہد، انگلی پلائی کوئی اناج۔ مطلق سرکہ سے مراد سرکہ انگوری ہوتا ہے اور اس کو سرکہ کہتے ہیں کہ جب تک پہلے شراب نہیں ہوتا سرکہ

نہیں بنتا جب کہ دوسری چیزوں کے سر کے پہلے ہی ترش ہو جاتے ہیں اس میں مردار سنگ ڈال دینے سے شراب بن جاتا ہے یہ شفاف ہوتا ہے قدرے ترش ہوتا ہے بہتر سرکہ وہ ہے جس میں خوشبو آتی ہو ترشی و شیرینی اعتدال کے ساتھ ہو۔

## مزاج

سرکہ انگوری مرکب القوی ہے جس میں جو ہر گرم لطیف کم ہے اور جو ہر سرد لطیف زیادہ ہے اور دوسرے درجے میں سرد خشک ہے کھجور مویز انجیر اور شہد وغیرہ کے سر کے بھی سرکہ انگوری کے قریب قریب ہیں شہد کا سرکہ سب سے زیادہ گرم و خشک ہے جس میں تیزی زیادہ ہوتی ہے گرم ہوتا ہے پکانے سے سردی کم ہو جاتی ہے اس میں تین جز ہیں:

- ۱۔ جز خاکی جس کی وجہ سے قابض ہے۔
- ۲۔ جز آبی جس کی وجہ سے کٹھا ہے۔
- ۳۔ جز آتش جس کی وجہ سے تیز ہے یہ سب جز لطیف ہیں اس وجہ سے بدن کے اندر تک نفوذ کر جاتا ہے۔

## فوائد

دواؤں کی قوت کو اعضا میں پہنچاتا ہے اخلاط ثلاثہ کو قطع کرتا ہے نطول اس کا تھمایا روغن گل میں ملا کر درد سر گرم اور اس درد سر کو بھی جو دھوپ صفر ایاتپ یا حمام گرم سے پیدا ہو مفید ہے سر پر ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اس کو سونگھنے سے نحتنوں کے سدے کھل جاتے ہیں روغن گل اور گلاب اور کچھ بڑے کے پانی کے ساتھ درد سر گرم کو نفع بخش ہے سرسام اور ہڈیان کو نافع ہے کان میں ڈالنے سے کیڑوں کو مارتا ہے اور درد سر کو سکون ملتا ہے سرکہ گلاب ملا کر انکباب کرنے سے طرفہ کو آرام ملتا ہے۔

سرکہ لگانے سے پھوکا زہر دور ہوتا ہے اس کی کلی نمک ملا کر دانتوں کی جڑ سے خون آنے کو بند کرتی ہے اس کا غرغره کرنے سے خناق اور کوئے کے گرنے اور دانتوں کے درد کو سکون ملتا ہے اس کو تھوڑا تھوڑا کھانے سے حلق میں ان کی جو تک نکل جاتی ہے رطوبات کو خشک

کرتا ہے بوا سیر یا رحم سے یا کہیں سے بھی خون آنے کو روکتا ہے بخار کے سبب بدن گرم ہو تو سرکہ پانی میں ملا کر بدن پونچھتے ہیں جس سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

منہ کے چھالوں اور زخموں کو مفید ہے مسام میں جلد نفوذ کرتا ہے مزاج میں لطافت پیدا کرتا ہے اخلاط دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے سدے کھولتا ہے بلغم دور کرتا ہے صفراوی مزاج کے موافق ہے سوداوی مزاجوں کے موافق نہیں شہد میں ملا کر مرے ہوئے خون پر لگانے سے اسے صاف کر دیتا ہے غائغرا نا حمرہ اور تمام ورموں کو دور کرتا ہے ایسے پھوڑے پر جو پھیلنے والا ہو شہد میں ملا کر لگانا چاہیے خارش برص اور بہق پر لگانے سے دور ہوتے ہیں آگ سے جلے پر لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے اس کی دھونی لینے سے ٹھٹھل سمع اور ودی و طنین کو نفع ہوتا ہے اس کے سونگھنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے جب کہ شراب کو سونگھنے سے کمزوری آتی ہے دانتوں سے خون بہنے کو روکنے کے لئے تھوڑی دیر منہ میں بھر کر کلی رکھیں پیاس کا غلبہ ہو تو پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا پیئیں۔ ان لوگوں کو اس کے کھانے سے بچنا چاہیے۔

۱۔ جس کے جوڑوں اور کمر میں غلیظ ریاح ہوں۔

۲۔ جس کا مزاج سرد ہو۔

۳۔ جو موٹا ہونا چاہے۔

۴۔ جس کو قوت باہ کی خواہش ہو۔

۵۔ جو اپنا رنگ نکھارنا چاہے۔

فربہ آدمی اس کے کھانے سے ڈبلا ہو جاتا ہے گرم مزاج والوں کو تبہا سرکہ کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کو گرم چیزیں اضافہ کر کے شہد بھی اس کے لئے مفید ہے سرکہ کھانا ہضم کرتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کی رطوبت اور لزج خلطوں کو نکالتا ہے غلیظ غذاؤں کے ساتھ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے بد ہضمی اس کے استعمال سے نہیں ہوتی ورم کو دور کرتا ہے بیخ کبر اور مویر کے ساتھ تلی اور استقا میں بدن پر لپ کرنے سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں نہار منہ استعمال سے دیدان شکم کو مارتا ہے اس میں تھوڑا سا شہد اور ماذر یون ملا کے کھلانے سے رحم کی سردی اور استقا کو نفع ہوتا ہے سرکہ پینے سے نفث الدم کا خون رکنا ہے فیون اور شوکران کا زہر اتر جاتا ہے سرکہ



شہد کو خراب کر دیتا ہے سرکہ اور گوشت ملا کر ایک غذا تیار کرتے ہیں جسے سکباج کہتے ہیں اس میں گرم مصالحہ بھی ملائے ہیں یہ گرم مزاجوں اور گرم فصلوں کے موافق ہے بھوک بڑھاتی ہے یرقان کو دور کرتی ہے صفرا اور خون کی جدت دور کرتی ہے بلغم کا بھی اخراج کرتی ہے لیکن جوڑوں اور پٹھوں میں درد پیدا کرتی ہے سوداوی مزاج کو مضر ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گوشت کی بوٹیوں کو نیم پختہ ہونے تک ابا لتے ہیں پھر پیاز اور گندنا اور گاجر ڈال کر پکاتے ہیں پھر نکال کر ٹھنڈے پانی سے دھو کر سرکہ اور گرم مصالحہ ضرورت کے مطابق ڈالتے ہیں اور کسی ترکاری کے ساتھ پکا کر شہد یا شکر سے میٹھا کر لیتے ہیں رنگ کے لئے زعفران ڈالتے ہیں۔

## اقسام سرکہ

سیب بھی اور ناشپاتی وغیرہ قابض چیزوں کا سرکہ معدہ ترکو بہت مقوی ہے۔

## جامن اور تاڑی کا سرکہ

تلی کے درم اور پیٹ کے نفخ کو مفید ہے۔

## جنگلی پیاز کا سرکہ

پیاز کا سرکہ اخلاط غلیظ کو نکالتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے حلق صاف کرتا ہے منہ کی بد بو اور سوداوی مادہ مایخو لیا مرگی جنون عرق النسا اور مٹانہ کی پتھری کو مفید ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے مینائی تیز کرتا ہے سدر، دوار اور عصی درووں کو مفید ہے۔ بہرے پن کو دور کرنے کے لئے کان میں ٹپکاتے ہیں اس سے کلیاں کریں تو دانت مضبوط ہوں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جائے۔ حلق میں خشکی لاتا ہے کوا لکتا ہو تو مفید ہے پھیپڑوں کو صاف کرتا ہے۔

دمہ اور کھانسی جو سردی کے سبب ہو مٹاتا ہے سچ کے علاوہ پیٹ کے سبھی امراض میں مفید ہے استسقا اور طحال کے درم کو دور کرتا ہے زیادہ کھانے سے متلی پیدا کرتا ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ وشتی پیاز کو چالیس دن تک سائے میں خشک کر کے ایک حصہ کو آٹھ

حصہ سرکہ انگوری میں ڈال کر گرمی کے موسم میں دو ماہ تک دھوپ میں رکھیں تاکہ اٹھ آئے پھر پیاز کی گنٹیوں کو پھینک دیں کبھی کبھی جنگلی پیاز کو تین حصہ پانی اور بارہ حصہ سرکہ کے ساتھ مٹی کے برتن میں جوش کر کے بناتے ہیں لیکن یہ اتنا اثر دار نہیں ہوتا۔

## ناریلی

یہ ناریل کے درخت کے رس کا سرکہ ہے گرم و خشک ہے اس کے پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں اور ہاضمہ قوی ہوتا ہے۔

## سرکہ کی گاد

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اگر اس کو کھالیا جائے تو سمندر جھاگ کی طرح اس سے گرمی پیدا ہو۔ پرانی ہو کر اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے اگر اس کو مصطکی کے روغن یا راتیل میں ملا کر بالوں میں رہنے دیں تو سرخ ہو جائیں۔ یہ گرم درموں کو تحلیل کرتی ہے اور ان کا درد مٹاتی ہے پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سرد ڈھیک ہوتا ہے اگر دانت کے درد میں گاد دانت کی جڑ میں بھر دیں تو بغیر درد کے اکھڑ جائے آکلہ کو مفید ہے عورت کے پستان کے درموں کو لگانے سے تحلیل کر دیتا ہے۔

## سرکہ کا کیڑا

زرد رنگ کا باریک کیڑا سرکہ میں پیدا ہوتا ہے ان کو پیس کر سوگھنے سے دماغ کے کیڑے جھڑ جاتے ہیں اور پیس کر کھانے سے عورت کا بند حیض جاری ہو جاتا ہے ان کے ضہاد سے اعضا میں قوت آتی ہے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں شقاق مقعد میں مفید ہے رادع بھی ہیں۔

## سرکہ مقطر

سرکہ کو بھپکے میں رکھ کر ٹپکانے سے مقطر ہو جاتا ہے سرکہ مقطر ایسا تیز اور عمدہ ہے کہ ایک تولہ دس تولہ غیر مقطر ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اس کا فائدہ یہ ہے کہ کیڑا تر کر کے بخار کے مریض کے سر پر رکھنے سے بیمار کو فوراً آرام ملتا ہے اور اگر عرق سے بیمار کا بدن پونچھ دیا جائے تو

بخار ایک دم اتر جاتا ہے یہ عرق بد ہضمی کو دور کرتا ہے خالص مقطر سے چٹنیاں اور اچار تیار کیے جاتے ہیں جو جلدی خراب نہیں ہوتے اور ان چیزوں کی رنگت اپنی اصلی حالت پر باقی رہتی ہے۔ مقطر سرکہ بدن پر لگانے سے وہ مقام سرخ ہو جاتا ہے دیر تک رکھنے سے آبلہ پڑ جاتا ہے اس میں تیزابیت دوسرے تیزابات جیسی ہے سرکہ مقطر کی مقدار خوراک ایک فلوئڈ ڈرام سے ایک فلوئڈ اونس تک ہے عمدہ سرکہ مقطر انگور کا ہوتا ہے اور یہی ڈاکٹری میں مستعمل ہے۔

## ﴿سری﴾

### شناخت

مشہور ہے سب جانوروں کے سروں میں بکری کا سر سب سے اچھا ہے اس سے مراد کدہ اور بھیجا ہوتا ہے۔

### مزاج

ہر جانور کی سری کا مزاج اس جانور پر منحصر ہے۔

### فوائد

اس میں غذائیت بے حد ہے ہضم دیر میں ہوتی ہے لیکن ہضم کے بعد بدن کو قوت بہت دیتی ہے منی خوب پیدا کرتی ہے زیادہ محنت کرنے والوں کے لئے بہت نافع ہے کلوں کا گوشت زیادہ گرم ہوتا ہے لیکن اس میں رطوبت کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے زبان کا گوشت سب اجزاء سے ضعیف ہے بھیجا سردی اور تری میں سب سے بڑھ کر ہے چڑا دیر ہضم اور غلیظ ہے غصہ و نف سب سے زیادہ ردی ہیں ان کو اور کالے کے اوپر کے گوشت کو جب کھائیں تو اس کے اوپر سے کوئی ہاضم چیز ضرور کھائیں زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔

اگر ہضم جلد نہ ہو تو قے کے ذریعے خارج کر دیں سری کے بعد انگور کھانا مضر ہے ضعیف مزاجوں اور جن کے مزاج میں رطوبت کا غلبہ ہو سری نہ استعمال کریں۔ گرم موسم اور گرم

شہروں میں بھی نہ کھائیں خلوان کی سری کا شور با گردوں، پٹھوں اور آنتوں میں رطوبت پیدا کرتا ہے ذکر کی استادگی بڑھاتا ہے سخت ورموں کو تحلیل کرتا ہے خلوان کی سری خشکی کے سر درد کو نافع ہے دماغ میں تروتازگی لاتی ہے قلب کو فرحت اور قوت دیتی ہے جنون مایخو لیا اور بے خوابی کو دور کرتی ہے اس کے نطول یا حقنہ کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں معدے کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح رائی سرکہ پودینہ اور گرم مصالحہ ہیں۔



## شناخت

مشہور غذا ہے میدہ گھی اور دودھ کو گوندھ کر اس کو چوڑا کر کے اندر قیرہ گوشت یا چنے کی دال یا کوئی سبز ترکاری پکی ہوئی اور گھی و پیاز کے ساتھ بھونی ہوئی اور گرم مصالحہ ملا ہوا یا کوئی میوہ جیسے مغز پستہ بادام اخروٹ اور فندق بھر کر مثلث شکل پر بنا کر گھی میں تلتے ہیں یا تنور میں پکاتے ہیں بہت سے لوگ آلو کی ترکاری بھرتے ہیں یا مٹر بھرتے ہیں۔

## مزاج

گرم و خشک ہے۔

## فوائد

غذائیت کافی ہے باہ اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے گرمی اور خون پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے لیکن تخیر پیدا کرتا ہے معدے میں کافی دیر ٹھہرتا ہے ثقیل قابض ہے ریاح پیدا کرتا ہے ضعیف معدے اور صغیرادی مزاج والے کے لئے مصلح سکج بین اور سرد و بلغمی مزاج والوں کو جوارش اور مجون فلاسفہ اور شہد وغیرہ کوئی گرم چیز ہے محنت و مشقت کرنے والے اور قوی لوگ جن کا ہاضمہ اچھا ہوتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتے ہیں ان کے لئے غیر مناسب نہیں بادام اور شکر بھر کر جو سمو سے تیار کیے جاتے ہیں وہ سرد مزاج والوں کو موافق ہیں اخروٹ کی مینک



بھرنے سے معدہ سے جلد ہضم ہو کر نیچے اتر جاتا ہے اگر اس میں سبز ترکاری یا آلو بھرے ہوں تو معدے سے دیر میں اترتا ہے اور خون کم بناتا ہے مرغی کے چوزے کا گوشت بھر کر روغن بادام میں تلنے سے دماغ کو قوت پہنچاتا ہے مٹر اور آلو بھرنے سے تبخیر پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم نفاخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔

## ﴿ سنگترہ ﴾

### شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے اس کا چھلکا زرد سرخی مائل ہوتا ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس کا چھلکا کونکے اور نارنگی سے چکنا اور مستوی ہوتا ہے یہ ذرا طولانی اور پیٹ سب طرف سے دبا ہوا ہوتا ہے اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے اس کا درخت کونکے اور نارنگی جیسا ہوتا ہے لیکن پتے کسی قدر چوڑے ہوتے ہیں بعض سنگترے میں ہلکی سی ترشی ہوتی ہے اور بعض بالکل شیریں ہوتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

### فوائد

دل اور معدے کو قوت دیتا ہے نہایت مفرح ہے وحشت خفقان اور پیاس کو دور کرتا ہے۔ خون اور صفرا کی حدت کو مٹاتا ہے معدے و جگر کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب لاتا ہے شراب کا نشہ زائل کرتا ہے وبائی سمیت دور کرتا ہے اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے ذائقہ ملتا ہے دانتوں کو ترشی محسوس نہیں ہوتی اس کی ترشی میں مصرت نہیں ہے صفراوی کھانسی کو بھی دور کرتا ہے۔

بادشاہ ہند محمد شاہ ایسا کرتے تھے کہ سنگترے کی قاشوں کے باریک سفید چھلکوں کو دور

کرا کے اور بیچ نکلا کر صرف گودے کو قند اور گلاب کے شربت میں دو تین گھڑی تک بھیگا رکھواتے یہاں تک کہ شربت کا اثر سنگترے میں آ جاتا اس کے بعد تہا یا پلاؤ کے ساتھ اور بطریق افشرے کے کھایا کرتے تھے اور اس ترکیب کا نام راحت جان رکھا تھا جتنا دیر بھیگا رکھا جائے اسی قدر مرغوب ہو جائے گا۔ اگر مٹی کے برتن میں رکھیں تو سوندھا پن بھی آ جاتا ہے۔

محمد شاہ اکثر برف سے ٹھنڈا کر کے استعمال کیا کرتے تھے۔ تقویت، تفریح، رغبت طبیعت کے لئے جتنی یہ ترکیب عمدہ ہے کوئی دوسری نہیں، سنگترے کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اس کو چہرے پر ملنے سے جھانپیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں سنگترہ پوست و ختم یعنی مسلم کسی سائے دار مقام پر رکھ دیں جب گل کر سوکھ جائے تو پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھ دیں ان میں سے پانچ سے دس عدد تک متلی وقتے اور اسہال مفرط کے لئے مفید ہیں جو پیضے کے سبب ہوں مجرب ہیں اور بہت جلد نفع دیتی ہیں سرد مزاجوں میں پٹھوں اور زخروں کو مضر ہے اس لئے قند یا کھاٹ کے ساتھ استعمال کریں۔

## ﴿سنگدانہ﴾

### شناخت

یہ پرندوں میں پایا جاتا ہے معدے سے الگ چیز ہے بہت سخت گول اور چپٹا ہوتا ہے گھڑی کی سی وضع رکھتا ہے اوپر سے رنگ کچی جیسا ہوتا ہے اس کو چیر کر اس کے اندر کا پردہ الگ کر لیتے ہیں یہ پردہ زرد سخت عصبی اور شکن اور چرس دار ہوتا ہے اس کے نیچے دوسرا سفید پردہ ہوتا ہے زرد پوست آسانی سے نکل آتا ہے اور یہی دستوں کو روکنے کے لئے مستعمل ہے اور پوست اندرونی سنگدانہ کہلاتا ہے سنگدانہ اس کو اس لئے کہتے ہیں کہ اس میں کھائے ہوئے کنکریاں پتھر جمع ہوتے ہیں اور ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔

### مزاج

اسی پرند کے مطابق ہے جس کا وہ ہے۔

## فوائد

بہت غذائیت ہے خفقان کو نافع ہے جگر کو نافع ہے جگر کو طاقت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ضعف جگر والوں کو مرغ کا سنگدانہ مفید ہے مرغ کے سنگدانے کے اندر کا پوست خشک کر کے ٹھنڈے پانی کے ساتھ پیئیں تو معدے کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔ قراقرم، مردوڑ اور ہر طرح کے دستوں کو نافع ہے۔

ذرب جو معدے کے دستوں کی ایک قسم ہے اس کے لئے اکثر اطباء کی رائے یہ ہے کہ پوست سنگدانہ مرغ اور لونگ ایک ایک تولہ لے کر کوٹ چھان کر تین دن تک پھاٹک لیں پھر اسی طرح تیار کریں اور نو دن یہ دوا استعمال کریں تو بہت جلد نفع ہو۔ مرغے یا کسی دوسرے پرند کا سنگدانہ لے کر پہلے اس کی کھال اتار کر خشک کر کے پیس کر شراب یا انگوروں کے رس یا ماء العسل کے ساتھ کھانے سے معدے کے درد کو نفع ہوتا ہے اس سنگدانے میں ایک پتھری نکلتی ہے جو سفید تیرگی مائل یا کاج کی طرح شفاف باقلہ کے دانے کے برابر یا اس سے چھوٹی ہوتی ہے یہ دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے یہ گردے اور مثانے کی پتھری خارج کرتی ہے اس کو منہ میں رکھنے سے یا پانی میں دھو کر پینے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پاس رکھنے سے غم و سو اس دفع ہوتا ہے۔

## سنگھاڑا

### شناخت

تالابوں میں پائی جانے والی ایک ہندوستانی بیل کے پھل کا نام ہے پھل کے سر پر دو کانٹے ہوتے ہیں اس کی بیل پانی میں جمتی اور پھیلتی ہے اسی واسطے مسکرت میں جل بھلم کہتے ہیں اس کے پتے گول اور پانی پر تیرتے ہیں پھل نگوٹا اور چٹا ہوتا ہے۔ دو کونوں پر کانٹے جیسے ہوتے ہیں۔ سنگھاڑے کا چھلکا ہرا ہوتا ہے پرانا پڑنے پر سرخ یا سیاہ ہو جاتا ہے اس کا مغز سفید اور شیریں ہوتا ہے۔ بعض کا پھیکا ہوتا ہے خوب پک جانے پر بکسا ہو جاتا ہے پھر اسے اُبال کر

استعمال میں لاتے ہیں کچا نرم اور دودھیا ہوتا ہے پکنے پر سخت پڑ جاتا ہے پکے سنگھاڑوں کو سکھاتے بھی ہیں اور یہ دوا مستعمل ہے۔ آٹا پیس کر ہندو روزے کے دن اس سے غذا تیار کرتے ہیں۔ ہندوستان میں سنگھاڑے کے آٹے کی گلال بنائی جاتی ہے۔

## مزاج

تازہ سرد تر ہے خشک کر لینے پر سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

## فوائد

گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے، بخار، گرم کھانسی، خون کے جوش اور دل کی گرمی کو مفید ہے۔ دانتوں کو چمکاتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے دہی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں۔ منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ بدن کو فروغ اور قوی کرتا ہے۔ جریان منی، تپ اور پیاس و غشی کو دور کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ اس کا آٹا دودھ اور شکر کے ساتھ مرض پیمپش اور دستوں میں بطور غذا مفید ہے۔ نشہ اور خمار زائل کرتا ہے۔ گرم مزاجوں میں بھوک بڑھاتا ہے۔ ناسور مقعد کو مفید ہے کمزوری کو زائل کرتا ہے اور جسم کو قوت دیتا ہے۔ سرد مزاج والوں کی بھوک کم کرتا ہے اور مقعد کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اس کو کھانے سے کسی ضرر کا اندیشہ ہو تو اوپر سے گڑ یا شکر کھالیں۔ بلغم بڑھاتا ہے اس کی اصلاح مصری یا کھانڈ سے کر لیں۔ سوکھے سنگھاڑے کو لیموں کے رس میں پیس کر داد و کھلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔ سرد مزاجوں میں سدہ پیدا کرتا ہے۔ گردے و مثانے میں پتھری ڈالتا ہے۔ سوکھا اور بھنا ہوا نہایت ثقیل ہے، قابض بھی بہت ہے۔ ویدوں کے نزدیک سنگھاڑا سرد میٹھا قابض کیلا اور منی بڑھانے والا ہے۔ صفراوی امراض میں مفید ہے، دستوں کو روکتا ہے۔ اس کی بیل کا ضاد کرنے سے جلن اور گرمی دور ہوتی ہے۔ سنگھاڑے کے آٹے کی روٹی بنا کر کھانے سے استخاضہ کو نفع ہوتا ہے۔ اگر پیشاب زیادہ آتا ہو تو ایک تولہ سفوف روزانہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے آٹے کا چلو اپنا کر کھانے سے یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے منی غلیظ ہوتی ہے۔



## ﴿سوہن حلوا﴾

### شناخت

مشہور و معروف ہے۔ میدہ گھی و شکر سے تیار کرتے ہیں اس میں مادا اور دوسرے مغزیات وغیرہ بھی ڈالتے ہیں۔

### مزاج

گرم و خشک ہے۔

### فوائد

پھیپھڑے اور سینے کو مفید ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے اور فربہ کرتا ہے اس میں قوت جلا بھی ہے۔ حلق کو صاف کرتا ہے، سینے کی خشونت اور درد کو نافع ہے۔ امعا میں قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کا کثرت استعمال پیٹ میں نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے سدے ڈالتا ہے دیر ہضم ہے۔ اگر ہضم ہو جائے تو گاڑھا خون پیدا کرتا ہے، آنسوؤں کو گرمی پہنچاتا ہے۔

## ﴿سو یا﴾

### شناخت

مشہور روئیدگی ہے جس کے پتے چھوٹے اور باریک سونف کے پتوں کی طرح ہرے ہوتے ہیں۔ ان سے ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے انہیں مسلا جائے تو بہت تیز بو آتی ہے۔ اس کے پودے چھوٹے ہوتے ہیں اگر بڑھنے دیا جائے تو ایک میٹر تک اونچائی ہو جاتی ہے۔ پھول چھتر میں لگتے ہیں ان کا زرد رنگ اور سفید ہوتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کا ساگ محلل ریاہ ہے، سدے توڑتا ہے، ہاضم ہے۔ مادے کو معتدل القوام بناتا ہے۔ زحیر اور سردی کے دردوں کو اور خشک کھانسی کو مفید ہے مٹانے اور گردے کی پتھری توڑتا ہے قونج کو دور کرتا ہے معدے سے غلیظ اخلاط کو نکالتا ہے بلغمی امراض کو دور کرتا ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے اگر تل یا زیتون کے تیل میں پکا کر اسے پھوڑوں پر لگایا جائے جن کا پکنا مشکل ہو تو فوراً پکا دیتا ہے مزاج میں گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال بہتر ہے گرم مزاجوں کو بہت کھانا ٹھیک نہیں۔

ویدوں کے نزدیک سویا ہلکا تیز کڑوا چرہ اس کے ساگ کے کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کے پتوں کی بو سے نیند آتی ہے اس کا ساگ معدے کو مضر ہے اس کے پتوں کو تیل سے چپڑ کے اور گرم کر کے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی پک جاتے ہیں اس کے پتوں کو سر کے نیچے رکھنے سے نیند خوب آنے لگتی ہے۔ گرم مزاج کو مضر ہے دماغ اور نگاہ کو بھی مضر ہے اگر کاغذی لیموں یا سیکنج بین کے ساتھ استعمال کریں تو مضرت دور ہو جاتی ہے۔

## ﴿سویا﴾

### شناخت

گیہوں کا میدہ پانی میں گوندھ کر اس کو کسی چیز پر رکھ کر دو ٹوں ہاتھوں سے سوت کے تاروں کی طرح کر کے خشک کر لیتے ہیں یا پھر گھوڑی میں تیار کرتے ہیں کہ اس کو توڑے کے تنگ سوراخوں پر میدہ رکھ دیتے ہیں اور دوسری چیز کے دباؤ سے سوراخ میں سے باریک تاروں کی طرح نکلتا ہے اسے سکھا کر پہلے بغیر گھی کے کسی برتن میں بھون کر قدرے سرخ کر کے پھر پانی بقدر ضرورت ڈال کر دم میں لاتے ہیں اور دودھ اور گھی و شکر کے ساتھ کھاتے ہیں کبھی بجائے پانی کے گوشت کی بجنی میں بھی جوش دیتے ہیں اور اس میں میوہ جات عرق کیوڑہ اور ملائی وغیرہ شامل کرتے ہیں۔

## مزاج

گرم وتر ہیں۔

## فوائد

فطیرے میدے کی سویاں اگر ہضم ہو جائیں تو خون بہت پیدا ہوتا ہے کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ کرتی ہیں سینے کی خشونت کو مفید ہیں آنتوں اور مثانے کے زخم بھرتی ہیں گردے کی لاغری کو دور کرتی ہیں۔ اجابت صاف لاتی ہیں خیرے میدے کی گرم مزاج والوں کو موافق ہیں کھانسی کو دور کرتی ہیں۔ بخنی کے ساتھ پکائی ہوئی خون پیدا کرتی ہیں بدن کو فرہ کرتی ہیں تراوٹ لاتی ہیں دودھ اور شکر کے ساتھ بھی یہی افعال ہیں لیکن خلط غلیظ بناتی ہیں۔

میدے اور نشاستہ کی سویاں اگرچہ کثیر الغذا ہیں مگر آٹے کی سویوں سے دیر ہضم ہیں بلکہ چاولوں کی سویوں سے بھی دیر ہضم ہیں نشاستے کی سویاں ہلکی لیکن قابض ہیں۔ جو کے میدے کی سویاں سرد وتر اور دیر ہضم ہیں ان سے خون کم بنتا ہے۔ چاول کے میدے کی سویاں سبک سرلیج لہضم اور قابض ہیں اگر سویاں گوشت کے ساتھ پکا کر کھائی جائیں اور بوٹیاں چھوڑ دی جائیں تو معدے پر گرانی نہیں ہوتی اور جلد ہضم ہو جاتی ہیں اور خون کافی بنتا ہے اگر بوٹیاں بھی کھائی جائیں تو دیر ہضم ہو جاتی ہیں۔ دیر ہضم ہونے کے سبب معدہ میں زیادہ ٹھہرتی ہیں اس کا مصلح دودھ گھی اور شکر ہیں۔

## سویتیہ

## شناخت

ایک شربت ہے جو چاولوں، گہوں، جوار، جو یا سوکھی روٹیوں کو کوٹ کر پانی میں اتنا پکاتے ہیں کہ پانی خوب گاڑھا ہو جاتا ہے اس کے بعد اس میں اتار کے دانوں کا رس اور شہد یا مویز کا شیرہ یا شکر کا قوام شامل کر کے خوب ملاتے ہیں اور خوشبو کے لئے لونگ دار چینی اور

جاوتری وغیرہ پیس کر چھڑک دیتے ہیں گرمی کا موسم ہو تو دو دن تک اور جاڑوں کا موسم ہو تو تین دن تک دھوپ دکھا کر استعمال کرتے ہیں چاولوں اور شہد سے تیار کیا ہوا عمدہ ہے۔

## مزاج

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

سینے اور پیٹ پر بے سے بلغم خام نکالتا ہے جگر و طحال کا سدھ کھولتا ہے تلی کی گرمی کو دور کرتا ہے استسقا اور یرقان کو مفید ہے مدربول ہے پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے کھانا ہضم کرتا ہے خود بھی زود ہضم ہے مقوی معدہ ہے پیاس اور معدہ کی گرمی دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے جوار کا بنایا ہوا اخلاط میں گرمی پیدا کرتا ہے جووں سے بنایا ہوا حرارت اور پیاس اور معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتا ہے گیہوں کا قونچ پیدا کرتا ہے چاول کا مفرح اور مسکن ہے پیاس اور معدے کی جلن کو دور کرتا ہے۔

سوداقیہ تنخیر اور درد سر پیدا کرتا ہے سکج بین کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔



## شناخت

مشہور پھل ہے اس کے بے انتہا قسمیں ہیں اس کا درخت آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے جو اکثر پہاڑی اور ٹھنڈے علاقوں میں خوب پھلتا ہے اس کے پتوں پر سفید رواں ہوتا ہے پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں اس کے پھل کارنگ ہر اپیلا اور لال ہوتا ہے کچا پھل کھٹایا پھیکا ہوتا ہے پکنے کے بعد میٹھا اور خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔ ہندوستان سے کشمیر اور ہما چل پر دیش کے سیب دنیا بھر میں درآمد کیے جاتے ہیں سرخ سیبوں کی بے انتہا اچھی قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔



## مزاج

میٹھا سیب پہلے درجے میں گرم دوسرے میں تر ہے ترش پہلے درجے میں سرد خشک ہے میخوش گرمی و سردی میں معتدل اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ پھیکا سیب سرد تر ہے سیب خام نہایت غلیظ اور سرد تر ہے بکسا اور قابض سرد اور غلیظ ہے۔

## فوائد

مفرح ہے دل و دماغ جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے بدن کو فرو بہ کرتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے زود ہضم ہے۔ شیریں میں یہ سب فوائد زیادہ ہیں۔ شیریں سیب کو پکا کر دھتی ہوئی آنکھ پر باندھنے سے درد فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے خشک کھانسی کو دور کرتا ہے روح حیوانی کو لطیف کرتا ہے اس میں فرحت لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے اور ڈھیلا پن دور کرتا ہے اس کا شربت اور مربہ زیادہ موثر ہے۔ شیریں سیب سوداوی دسواں کو دور کرتا ہے۔ بچھو کے زہر کو دفع کرتا ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے سیب میں رطوبت فضلیہ ہے اس لیے بلغمی خلط اور ریاح پیدا کرتا ہے اور پیٹ پھلاتا ہے شربت یا مربہ بنا کر کھانے سے اس کی اصلاح پیدا ہو جاتی ہے۔ بکسا اور قابض اور پھیکا سیب خلط رتخ پیدا کرتا ہے لیکن بکسا اور قابض ضعیف معدے کو قوت دیتا ہے۔

ترش سیب صفاوی معدے کو قوت دیتا ہے۔ قے صفر کا غلبہ اور خون کے جوش کو کم کرتا ہے صفاوی قے اور دست اور سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن پچیش، پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضر ہے۔ میخوش سیب خلط صالح پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفاوی متلی و قے دور کرتا ہے اگر سیب کو آٹے میں لپیٹ کر بھو بھل میں گاڑ دیں تاکہ بھن جائے تو یہ بھوک بڑھاتا ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے ترش قسم کو کچل کر رس نچوڑ کر آٹا گوندھ کر روٹی پکا کر کھانے سے معدے کے ضعف اور بھوک کی کمی کو نفع ہوتا ہے۔ سیب ادویہ سمیہ کی اصلاح کرتا ہے سیب کے کھانے سے زہر دور ہوتا ہے پھیکے اور کچے سیب کو گرم درموں پر ابتدا میں لیپ کرنے سے نفع ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر ریش نکال کر پینے سے بھی زہر مٹ جاتا ہے بہتر یہ ہے کہ گرم مزاج والا کھٹایا میخوش اور سرد مزاج والا شیریں سیب کھائے۔

ویدوں نے اس کی مصرت دور کرنے کے لئے گل قند کو مصلح بتایا ہے سکنج بین اور شہد اور پودینہ بھی مصلح ہیں۔

## سیب کا شربت

تمام افعال میں جرم سے قوی ہے و سواس سوداوی کو بے حد نافع ہے میخوش سیب کا شربت ورم مودہ کو مفید ہے۔ حرارت کم کرتا ہے۔

## سیب کا مربہ

شربت کے قریب ہے اور غیر مربہ جرم سے عمدہ ہے سوداوی و سواس کو نافع ہے جتنا پرانا پڑتا جائے اچھا ہوتا جاتا ہے کیونکہ ردی بخارات ختم ہوتے رہتے ہیں سیب سے بہتر ہے کیونکہ شہد اور شکر سے اصلاح ہو کر رطوبت فضلہ کم ہو جاتی ہے۔

## رب سیب ترش

پہلے درجے میں سرد ہے خشکی و تری میں معتدل ہے صفرا کا غلبہ اور خون کا جوش کم کرتا ہے صفراوی دست اور قے بند کرتا ہے سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن خونی اسہال پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضر ہے احتراق کے سبب قلب پر غم ورنج رہتا ہو تو اسے دور کرتا ہے۔ میخوش سیب کا رب صفراوی قے و متلی کو روکتا ہے۔

## سیب کا عصا رہ

معدے و جگر کو مناسب ہے لیکن جلد خراب ہو جاتا ہے سیب کے رس کو اتنا جوش دیتے ہیں کہ آدھا رہ جاتا ہے پھر دھوپ میں رکھ دیں یہ معدے اور گردے کو نافع ہے غشی دور کرتا ہے شہد میں پکا کر چھوڑ دینے سے مدتوں خراب نہیں ہوتا۔

وید

سیب ٹھنڈا پاک میں بیٹھا مشتمی طعام اور ہضم ہونے میں بھاری ہے دانت اور صفرا

مٹاتا ہے صحت و تندرستی کو بڑھاتا ہے دوسرے پھلوں کی بہ نسبت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے منی اور بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے خون صاف بناتا ہے منہ کا ذائقہ ٹھیک کرتا ہے گلے کا درد دور کرتا ہے۔ مقوی دماغ ہے کیونکہ اس میں فاسفورس ہے ایون کھانے یا شراب پینے کی عادت چھڑانے کے لئے اس کا استعمال عمدہ ہے جس کو نیند کم آتی ہو اس کو سبب کھلائیں گردے کا درد دور کرتا ہے۔ پوست خشکاش کے جو شائدے میں سبب کا شربت ملا کر پلانے سے خونی اسہال بند ہوتے ہیں سبب کے رس میں چار رتی کا فور ملا کر پلانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے اس کا مربہ مقوی دل و دماغ ہے اس کا شربت برہمی کا سفوف ملا کر چٹانے سے صفراوی خفقان دور ہوتا ہے مربہ کھانے سے صفراوی دست ٹھیک ہوتے ہیں پکے ہوئے سبب کے رس میں شکر ملا کر پینے سے خشک کھانسی اور بے رغبتی طعام دور ہوتے ہیں کچے سبب کا رس نمک لاہور ملا کر پینے سے تے بند ہوتی ہے سبب کے ٹکڑے منہ میں رکھنے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پیس کر ضاد کرنے سے آنکھ کا صفراوی ورم تحلیل ہوتا ہے کچا سبب قابض ہے دست روکتا ہے۔

## ﴿سیب ہندی﴾

ہندوستان میں ہمالیہ پنجاب ہما چل پردیش کشمیر اور دکن میں اکثر مقامات پر اعلیٰ درجے کے سیبوں کے باغات ہیں لیکن یہاں سیب ہندی سے مراد وہ ہے جسے عوام سیو اور ہزارہ کہتے ہیں وہ بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ جنگلی قسم ہے۔

فوائد

مقوی قلب ہے اس کا مربہ مقوی باہ ہے خام پھل اور بکسا ہوتا ہے اعضا تنفس کو مضر ہے کھانسی لاتا ہے لیکن صفرا دور کرتا ہے اس کا مصلح نمک ہے۔

بعض کے نزدیک سیب ہندی گرم ہے۔ جریان کو دور کرتا ہے۔ تے روکتا ہے جذام اور سوداوی امراض کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے مٹانے کا درد غم و وسواس اور خون کے فساد کو دور کرتا ہے دبا کو نافع ہے حمل کو ساقط کرتا ہے۔



## شناخت

مشہور ترکاری ہے اس کی بیل ہوتی ہے جو کسی سہارے سے اوپر چڑھتی ہے بوئی جاتی ہے اور خود رو جنگلی بھی ہوتی ہے پھلی لمبی اور چپٹی ہوتی ہے بیج بھی چپٹے ہوتے ہیں بیجوں سمیت پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں لیکن صرف کھائی نہیں جاتی اچار بھی ڈالتے ہیں کچی پھلی کی بو کچھ خراب ہوتی ہے اس کا رنگ ہلکا سبز یا سفیدی مائل ہوتا ہے ایک قسم کی پھلی بڑی اور سیاہ ہوتی ہے اسے کرشن پھلا اور پہاڑی سیم کہتے ہیں۔ سیم میں سفید پھولوں کے گچھے لگتے ہیں کچھ میں گلابی اور ادھے پھول بھی آتے ہیں۔

## مزاج

سرد و خشک ہے مگر پہاڑی سیم گرم ہے۔

## فوائد

قابض و نفاخ ہے اپنے بکسے پن کی وجہ سے مقوی معدہ ہے باہ کو قوت دیتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے۔ معدے کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی حرارت کم کرتی ہے اس کا تخم صفرا کے فساد کو مٹاتا ہے دیر ہضم ہے غذائیت اس میں کم ہے قونج اور بوا سیر والوں کو مضر ہے اس کا ضاد درموں کو لوٹاتا ہے مسکن ہے جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے سیم کے بیج کا مغز مسمیٰ اور مغلط منیٰ ہے اس کے بیجوں کو سکھا کر پیس کر حلواینا کر کھانے سے باہ میں اضافہ ہوتا ہے ان کو سکھا کر پیس کر سوٹگھنے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے جہاں سے خون بہہ رہا ہو چھڑکنے سے رک جاتا ہے۔

پہاڑی سیم گراں ہے۔ بلغم اور صفرا دور کرتی ہے سیم کے پتوں کا رس درد پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کے پتے روغن تلخ میں جلا کر اور لوہے کے برتن میں رگڑ کر لگانے سے سر کے گنج اور ناسور کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔



ویدوں کے نزدیک سیم کا کثرت استعمال جلد بدن کا رنگ خراب کرتا ہے اور سفید کرتا ہے خون و صفرا کو خارج کرتا ہے نذر بول سودا کو خارج کرتا ہے اس کی مضرت یہ ہے کہ دیر ہضم و نفارخ ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے خلط فاسد پیدا کرتا ہے گرم مصالے لہسن ہلدی سرکہ پودینہ اور گوشت اس کے مصلح ہیں۔

## ﴿شاما﴾

### شناخت

شاما ایک پہاڑی پرند ہے جو چھوٹا سا چڑیا کے برابر نرمادہ ہوتا ہے اس کی پشت کا رنگ سیاہی وزردی و خاک کی رنگوں کے درمیان اور قدرے سرخی مائل ہوتا ہے بالکل سیاہ نہیں ہوتا شکم کے پروں کا رنگ خاک کی زردی مائل ہوتا ہے دم میں دونوں طرف دو سفید پر ہوتے ہیں اور دم لمبی ہوتی ہے چونچ اور آنکھ سیاہ ہوتی ہے پاؤں سفید ہوتے ہیں اور دیسی شاما جسے دامابھی کہتے ہیں پاؤں سیاہ ہوتے ہیں آنکھ بھی سیاہ ہوتی ہے۔ دیسی مین اور پہاڑی شاما میں یہ فرق ہے کہ اگرچہ دیسی کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے مگر پیٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے اور یہ دو باز بھی ہوتا ہے یعنی اس کے بازوؤں کے پردائیں بائیں کچھ سفید بھی ہوتے ہیں اور پیر سیاہ ہوتے ہیں۔

شاما ہمیشہ دم اٹھائے ہوئے ہلاتا رہتا ہے یہ زیادہ اڑ نہیں پاتا ہے آواز ٹیٹھی اور سریلی ہوتی ہے جیٹھ بیساکھ میں بہت بولتا ہے شاما کے علاوہ اسے دامابوت رون نگر اور پٹ پٹی بھی کہتے ہیں۔

### مزاج

شاما کا گوشت گرم و خشک ہوتا ہے۔

### فوائد

شاما کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ گردے اور مثانے کے امراض میں بہت مفید

ہے۔ مثلاً نہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔ اس کا گوشت کھانے کے بعد پیشاب کھل کر آتا ہے اگر اس کا گوشت نمک لگا کر سکھالیا جائے اور پھر اسہال میں استعمال کرایا جائے تو بہت نافع ہے۔ شاما کو ذبح کر کے اس پر نمک چھڑک کر تانبے کے برتن میں محرق کر کے رکھ لیں اور پھر پتھری کے مریض کو استعمال کرائیں تو بے حد نفع بخش ہے۔ اس کا گوشت مقوی ہے امراض صدر و ریہ میں بے حد نافع ہے۔

## ﴿شتر مرغ﴾

### شناخت

ایک بڑا پرندہ ہے جو عرب اور افریقہ میں ملتا ہے اس کی اونچائی آٹھ فٹ تک ہوتی ہے گردن اونٹ کی طرح لمبی ہوتی ہے پاؤں گائے کے سے اور سب پھٹے ہوئے ہوتے ہیں رنگ سفید ٹیالا سا ہوتا ہے اپنی بھاری جسامت کے سبب اڑ نہیں پاتا اگر کوشش کرتا ہے تو دور جا کر گرتا ہے۔ پرندوں میں سب سے زیادہ اس کی اونچائی ہوتی ہے اس کے زمین پر دوڑنے کی رفتار گھوڑے کے برابر ہوتی ہے۔ بدبودار اور کثیف جانور ہے اس کے انڈے کا وزن ڈیڑھ سیر ہوتا ہے یہ پرند اپنے احمق پن کے لئے مشہور ہے۔ اس لیے کہ جب انڈے چھوڑ کر چرنے جاتا ہے تو اسے بھول جاتا ہے اور دوسرے کے انڈے پر بیٹھ جاتا ہے۔

### مزاج

تیسرے درجے میں گرم خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت منفعت بلغم ہے فالج، لقوہ اور استرخانقرس میں مفید ہے گٹھیا کو بھی دور کرتا ہے درد کمر اور عرق النساء میں بے حد مفید ہے استسقا اور رحم کے بھی سرد امراض میں فائدہ کرتا ہے۔

جالینوس کے مطابق شتر مرغ کا گوشت کثر الفضول ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

رازی کا کہنا ہے کہ

”اس کا گوشت بے حد غلیظ ہے اور اس کی اصلاح بطن کے گوشت کی مانند کی جاتی ہے اس کا تازہ خون محلل اور ام ہے۔ اس کا سنگدانہ مقوی معدہ ہے۔ اس کی چربی اگر چھوٹے بچے کے بدن پر ملی جائے تو وہ جلدی چلنے لگتے ہیں کچھ اطباء کا خیال ہے کہ شتر مرغ کی چربی موسم ربیع کے آخر میں اور گرمی کے شروعات میں کسی جگہ پر رکھ دیں تو وہاں سے ہر قسم کا سانپ بھاگ جاتا ہے اور اگر سانپ اس چربی کی بوسو نگہ لے تو بیہوش ہو جاتا ہے اس کی چربی سخت بلغمی ورموں پر لگانے سے اسے تحلیل کر دیتی ہے پیشانی پر لگانے سے مریض کی سردی اور بے ہوشی دور ہو جاتی ہے اس کے کھانے اور لگانے سے بچھوکاز ہر اتر جاتا ہے اگر اس کی چربی بچوں کو کھلا دی جائے تو وہ جلدی بولنے لگتے ہیں اور ان کے اعضا کی سردی دور ہو جاتی ہے شتر مرغ کا انڈا بے حد ثقیل اور نفاخ ہے معدہ کو ضرر پہنچاتا ہے اور اس سے خراب خون پیدا ہوتا ہے اس لئے اسے کھلانے سے گریز کی جاتی ہے اس کا مرارہ اگر کوئی کھالے تو وہ ہلاک ہو جاتا ہے اس کا گوہ جلا کر سر کے گنج پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔

## ﴿ شراب ﴾

### شناخت

شراب عمل تخمیر کے بعد حاصل ہوتی ہے جس کو انگریزی میں فرمینٹیشن کہتے ہیں بہت سی نباتی اور حیوانی اشیا ایسی ہیں کہ ان کی ماہیت ایک دوسری بیرونی شے کے باعث سے تبدیل ہو جاتی ہے یعنی ان میں خمیر اٹھ آتا ہے اور وہ دوسری چیز میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ مثلاً شکر اور نشاستہ اور صمغی چیزیں ایسی ہیں کہ وہ شراب میں تبدیل ہو جاتی ہیں خمیر صرف ان چیزوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں کاربن اور ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوں اور جس چیز کے سبب جوش و

ابال آتا ہے اس کو خمیر کہا جاتا ہے اور خمیر کی پیدائش کئی اشیاء سے ہوتی ہے ایک وہ جو آٹے کے سڑانے سے پیدا ہو۔

خمیر میں نائٹروجن کا ہونا ضروری ہے جب کہ شکر کو پانی میں گھولیں اور اسے ۶۰ سے ۸۰ درجہ حرارت کی جگہ پر رکھ دیں اور اس میں خمیر ملا دیں تو ایک تیز حرکت نمود ہوتی ہے اور جوش کے ساتھ کاربونک ایسڈ بلبلوں کی شکل میں نکلنے لگتا ہے اور سیال میلا و گندہ سا ہو جاتا ہے لیکن آخری مرحلہ میں تلچھٹ برتن کے پیندے میں تہہ نشین ہو جاتی ہے اور شکر شراب میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

ہندوستان میں گڑ، شیرے، گنے کے رس اور مہوے کی شراب بنانے کا رواج ہے۔ جب کہ انگلستان میں انگور اور سیب کے علاوہ آلو، چاول اور جو سے بھی شراب بنتی ہے تخمیر کے بعد جو شراب ملتی ہے وہ پانی ملا ہونے کے باعث بہت ہلکی ہوتی ہے اس کو شراب خام کہتے ہیں لیکن اگر اسے کشید کر لیا جائے تو تیز شراب اس سے بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

آج کل شراب کی چار قسمیں ملتی ہیں۔ ایک شراب خالص جس میں پانی بالکل نہیں ہوتا اسے الکوحل کہتے ہیں۔ دوسری قسم شراب مقطر ہے جس کو رکٹی فائڈ اسپرٹ یا اسپورٹ آف وائن کہتے ہیں یہ ۸۶ فیصد خالص ہوتی ہے۔ یہ بے رنگ اور شفاف اڑنے اور جلنے والی سیال ہے۔ اس میں خوشگوار اور تیز بو ہوتی ہے اس سے ایک اور شراب تیار ہوتی ہے جس کو اتھل الکوحل کہتے ہیں اسی کو شراب مطلق بھی کہتے ہیں۔

تیسری قسم کی شراب رقیق ہے یہ تیز شراب ہے جس کو پروف اسپرٹ کہتے ہیں اس میں خالص الکوحل وزن کی رو سے فیصدی ۴۹ حصہ اور باعتبار حجم ۸۷ حصہ ہوتا ہے چوتھی قسم وہ جس کو ہلکی شراب اور انگریزی میں وائن کہتے ہیں۔

اس میں صرف سترہ حصہ الکوحل ہوتی ہے اور باقی پانی وغیرہ بعض دوا کو اس میں حل کر کے استعمال میں لاتے ہیں انگوروں میں تخمیر پیدا کر کے اس سے بھی وائن بناتے ہیں اس میں ایتھر اور بعض ہیماں طبع روغن بھی ملے رہتے ہیں ایتھر شراب کا جوہر ہے شراب کی اور کئی قسمیں ہیں ان میں سے کچھ میں شراب کا جوہر کم اور کچھ میں زیادہ ہوتا ہے۔



## شام پین

شراب کے ایک سو حصے میں ۱۲ اور میڈیرا میں ۱۶ سے ۲۲ تک پورٹ کے ایک سو حصے میں ۱۳ سے ۲۳ تک شیری میں ۲۴ کلاریٹ میں ۷ سے ۱۵ تک شیراز میں ۱۲ سے ۱۵ تک جوہر شراب کا حصہ موجود ہے۔ سب شرابوں کا ذائقہ ترش اور شیریں آمیز ہے۔ انگور کے پوست سے پورٹ شراب بنائی جاتی ہے اس لئے اس کا ذائقہ بکسا ہوتا ہے شام پین شراب میں کاربولک ہوا موجود ہے اس لئے اس کی بوتل کھولنے سے آواز ہوتی ہے اور اس سے جھاگ نکلتے ہیں۔

## جوہر شراب

اسے کہتے ہیں جب کہ اناج وغیرہ کو چند روز برتن میں حفاظت سے رکھنے سے ان کی جڑیں پھوٹ نکلتی ہیں تب اس کو پانی اور خمیر کے ساتھ ملا کر سڑانے سے چند روز بعد اس میں جوش سے شراب پیدا ہوتی ہے اور اس جوش کے ساتھ کاربولک ہوا نکلتی ہے اور شکر سڑانے سے رم بنتی ہے جو شراب انگور سے بنتی ہے اس کو پٹکانے سے براڈی بنتی ہے اور اسی طرح جین اور ہوسکی وغیرہ دوسری اشیاء سے بنتی ہے۔ بعض شراب میں نشہ زیادہ ہوتا ہے حالانکہ شام پین میں تمام شرابوں سے جوہر کا حصہ کم ہے لیکن اس میں نشہ سب سے زیادہ ہے۔

ویدوں نے شراب کی دو قسمیں بتائی ہیں ایک وہ جو آگ پر بالکل نہ رکھی گئی ہو اسے آسویا آسا کہتے ہیں دوسری وہ جو عرق کشید کر کے حاصل کی گئی ہو۔ یونانی میں شراب سے مطلب شراب انگوری ہی ہوتا ہے اس کے علاوہ جو شراب چھوارے اور مویز اور گڑ وغیرہ سے تیار کی جاتی ہے اسے نبیز کہتے ہیں۔ شراب اپنی مدت کے اعتبار سے چار قسم کی ہوتی ہے:

## ۱۔ حدیث

اس کو مسطار اور عصر کہتے ہیں یہ وہ شراب ہے جس کو کھینچے ہوئے چھ مہینہ سے زیادہ عرصہ نہ گذرا ہو۔

## ۲۔ متوسط

جس کو دو سال گزر چکے ہوں۔

## ۳۔ قدیم

وہ ہے جسے کشید کیے ہوئے چار سال گزر گئے ہوں بعض کے نزدیک دو سال سے چالیس سال تک قدیم کہلاتی ہے۔

## ۴۔ عتیق

یہ متوسط اور قدیم کے درمیان ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق شراب کہنے ہونے کی مدت کم از کم تین سال ہے اور باعتبار انواع و اوصاف اس کی ایک ہزار تک قسمیں ہیں جیسے رقیق، غلیظ، شیریں، تلخ، ترش، چاشنی دار، قابض، سرخ، زرد، سفید، سیاہ، بد مزہ، خوشبودار، مزیدار، مطبوخ، مدفون، خالص صاف، گندگی ہلکی، بھاری، نئی، پرانی، متوسط وغیرہ۔ ان اوصاف کی وجہ سے ان کے افعال و خواص میں بھی فرق ہوتا ہے۔ جس شراب میں مختلف قسم کے خوشبودار پھول ڈال کر کشید کیا جائے وہ اریحانی کہلاتی ہے۔ یہ سرخ یا زرد ہوتی ہے مزے میں اس کے شیرینی اور ہلکی سی تلخی ہوتی ہے۔ عمدہ شراب کی پہچان یہ ہے کہ وہ مدت کے اعتبار سے نہ زیادہ نئی ہوتی ہے نہ پرانی رنگ صاف ہوتا ہے رنگ میں تھوڑی سرخی اور تھوڑی زردی ہوتی ہے تو ام معتدل ہوتا ہے خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے پینے سے زبان پر کھپاؤٹ نہیں ہوتی نہایت قوی شراب وہ ہے جو زرد صاف معتدل القوام ہو خوشبودار ہو اس کے بعد سرخ معتدل والی قوام ہے سفید تازہ کمزور ہوتی ہے رقیق شراب جلد نفوذ کرتی ہے۔ جبکہ غلیظ دیر میں سبز رنگ والی غلیظ ہوتی ہے اور سیاہ سب سے غلیظ ہے۔ شراب کو برتن میں رکھ کر مدت تک ایک جگہ رکھ دیں اگر زیادہ تغیر اس میں نہ آئے تو سمجھ لیں عمدہ اور کشید کرنے کے بعد تین ماہ تک استعمال میں نہ لائیں تو اچھا ہے خوشبودار شراب ہر مزاج کے موافق پڑتی ہے اور بدبودار کسی بھی مزاج کے موافق نہیں آتی۔

شراب سے نشہ پیدا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ بخارات بذریعہ دوران خون دماغ میں پہنچ کر اسے متغیر کرتے ہیں کمزور اور مرطوب دماغ جلدی مست ہو جاتا ہے جب کہ قوی اور خشک دماغ پر دیر میں اثر ہوتا ہے۔

## مزاج

عام طور سے تمام شرابیوں دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں مگر حدیث میں خشکی عتیق کی بہ نسبت کم ہے بلکہ رطوبت کی طرف مائل ہے۔ بعض شراب خالص کو تیسرے درجہ میں گرم و خشک بتاتے ہیں۔

## فوائد

اگر شراب کا استعمال تھوڑی مقدار میں کیا جائے تو دل اور شریان کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اس سے نبض سریع، چہرہ سرخ اور آنکھیں ڈبڈبائی ہوئی اور غم و فکر دور کھو کر خوشی حاصل ہوتی ہے۔ شراب کم مقدار میں استعمال کرنے سے صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بدن کو گرمی اور قوت ملتی ہے اخلاق جید اور ذلی بنتا ہے۔ شجاعت، سخاوت، تفریح و نشاط پیدا کرتی ہے۔ دل شعر و شاعری کی طرف راغب ہوتا ہے خوش تقریری، سخنوری اور عشق میں طبیعت لگتی ہے۔ جوش و جواں مردی کا احساس بڑھتا ہے۔

شراب کے کثرت استعمال سے نشہ ہوتا ہے اور بعض اسے برداشت نہیں کر پاتے جن کاموں میں آدمی مشغول ہے ان میں دل بخوبی لگتا ہے غریب آدمی غم دور کرنے کے لیے عاشق ترقی محبت اور عشق کے لئے اور متوالے نشہ کے لیے پیتے ہیں شراب بکل اور خراب خون، برے خیالات اور وسوس دماغی مثلاً مایخو لیا و جنون کو دور کرتی ہے دل، دماغ اور معدے کو قوی کرتی ہے ہاضم ہے اشتہا بڑھاتی ہے غلیظ فضلہ کو پاخانے کے ساتھ اور رقیق فضلہ کو پیشاب کے ساتھ اور بہت لطیف فضلہ کو پسینہ اور بخارات کے ذریعہ تحلیل کرتی ہے صحت کی حالت میں شراب کا استعمال ٹھیک نہیں بخار میں جب کہ مریض کمزور اور بے چین ہوتا ہے اور اس کو نیند نہیں آتی ہے بڑھاتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں تشنج ہوتا ہے تب شراب کے

استعمال سے جسم میں حرارت اور طاقت بڑھتی ہے۔

رفع مرض کے بعد لاغری باقی رہے اور کسی مقام پر زخم ہو اس میں پیپ پڑ گئی ہو یا کوئی عضو سڑ گیا ہو یا بدن سے خون کا اخراج کسی وجہ سے زیادہ ہو گیا ہو تو اس میں شراب مفید ہے اگر شراب کے لگا تار استعمال سے منہ میں خشکی نبض میں تیزی اور بے قراری و بڑا ہٹ بڑھ جائے تو اس کا استعمال ترک کر دیں سات تولہ شراب، آب سیب یا گوشت کی بخنی کے ساتھ بے ہوشی اور غشی میں بے حد مفید ہے کسی غلیظ غذا کے استعمال کے بعد اگر شراب پی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔

شراب ریحانی ضعف قلب کو دور کرتی ہے اور تفریح پہنچاتی ہے بدن اور معدے کو قوت دیتی ہے جسم کو مضبوط کرتی ہے جلد کا رنگ نکھارتی ہے۔ ہاضمہ قوی کرتی ہے اخلاط کو قوی کرتی ہے اس کے بخارات سر کی طرف جلد چڑھتے ہیں اس لئے درد سر اور آنکھوں کے عارضہ والے کو نہ پینا چاہیے شراب میں میدے کی روٹی پانچ چھ گھڑی تک بھگو کر نتھار کر پینے سے فربہی آتی ہے۔

ہر مزاج میں شراب خلط غالب کو حرکت میں لاتی ہے اور اس خلط کے آثار کو ظاہر کرتی ہے مثلاً ایسا شخص جس کے اخلاف کثیف ہوں شراب پینے سے رنج و ملال میں اضافہ ہوتا ہے رونا آتا ہے اور جس کی خلط لطیف ہو اس کو سرور اور ہنسی آتی ہے جس کے خلط میں حرارت ہو اس کو غصہ پیدا ہوتا ہے اور جس کے اخلاط میں سردی و تری یا خشکی کا غلبہ ہو اس کو سکوت اور نیند اور خوف پیدا ہوتا ہے براہی اور رم کے استعمال سے جتنی کمزوری اور امراض جگر کا خطرہ ہے اتنا دوسری شراہوں سے نہیں کیونکہ ان کا مزاج مختلف ہوتا ہے۔

## ﴿شرابی لیمو﴾

شناخت

کاغذی لیموں سے بڑا پھل ہے مزہ شیریں ہوتا ہے لیکن نفع کاغذی لیموں کے



مقابلے کم حاصل ہوتا ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے۔

## فوائد

مسکن حرارت میں پیاس کو دور کرتا ہے سینے اور حلق کی سوزش کو مٹا دیتا ہے مقوی قلب و معدہ ہے کاغذی لیموں کی بہ نسبت زیادہ مفرح ہے پٹھوں کو ضرر نہیں پہنچاتا خون کی حدت تیزی اور فساد کو دور کرتا ہے اختلاج قلب میں مفید ہے صغیراوی بخاروں میں مسکن کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق بہت ٹھنڈا ہے اور بادورم اعضا اور بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے جسم کی کسبندی و سستی کو دور کرتا ہے بخاروں میں اس کے پھولوں کے تار نکال کر کھلانے سے گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

## ﴿ شریفہ ﴾

## شناخت

ایک مشہور پھل ہے جس کے درخت بنگال، آسام، راجستھان، پنجاب، ہندوستان، کماؤں، مہاراشٹر وغیرہ میں ہوتے ہیں کبھی خود رو اگ آتے ہیں یہ اوسط درجہ کا بیڑ ہے۔ تنا سیدھا اور چھوٹا ہوتا ہے پتے کچھ لمبے لیکن چوڑے ہوتے ہیں جو موسم بہار میں سب کے سب نہیں گرتے اور موسم خزاں تک نئے اگ آتے ہیں درخت میں ایک مقام پر ایک یا دو پھول ہی لگتے ہیں اس کا قطر ۲ سے چار انچ تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے پھل سبز زردی مائل گول ہوتے ہیں جس کے پوست پر ابھرے ہوئے دانے ہوتے ہیں ہر ایک دانے کے مقابل ایک بیج ہوتا ہے یہ دانے جتنے بڑے ہوتے ہیں اتنے ہی بیج کم اور گودا زیادہ نکلتا ہے بیج لمبے کالے یا کچھ

بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔

ہرنج پر گودا لپٹا ہوا ہوتا ہے جس کا مزہ پھل کے پک جانے پر میٹھا ہو جاتا ہے بہترین شریفہ وہ ہے جو خود بڑا ہو یا نہ ہو لیکن اس کے دانے بڑے ہوں بعض چھوٹا ہوتا ہے اور اوپر کے دانے بڑے ہوتے ہیں اور بعض بڑا ہوتا ہے لیکن اوپر کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں اور بہتر وہ ہے کہ پکا ہوا شیریں مزہ اور رطوبت سے بھرا ہو۔ گرمی کے موسم میں اس کے پھول لگتے ہیں اسٹڑھ میں پھل پکتے ہیں۔

## مزاج

شریفہ کا گودا گرمی و سردی میں معتدل ہے وید گودا سرد بتاتے ہیں پتے اور ہرنج گرم و

خشک ہیں۔

## فوائد

شریفہ کا گودا مولد منی اور مقوی باہ ہے۔ مسمن بدن ہے خون صالح پیدا کرتا ہے۔ خفقان کو نافع ہے۔ قبض اور بواسیر میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کا گودا علیحدہ کر کے اس میں تھوڑی سی مصری اور گلاب تھوڑی سی بادیاں اور ہیل خود راضافہ کر لیں تو مزہ دار ہونے کے ساتھ ساتھ زود اثر بھی ہو جاتا ہے۔ بعض مزاجوں میں اس کے کھانے سے زخروں میں خراش پڑ جاتی ہے۔ خون صفراوی پیدا ہوتا ہے۔ اس کی اصلاح اس طرح کی جاتی ہے کہ شریفہ کھانے کے بعد تھوڑا سا پانی پی لیں۔ راجپوتانہ میں اکثر لوگوں کو شریفہ کھانے کے بعد بخار ہو جاتا ہے۔

ویدوں کا کہنا ہے کہ

”شریفہ ایک میٹھی مرغوب غذا ہے جو بدن کو فرو بہ کرتی، قوت دیتی اور

بادی پیدا کرتی ہے قاتل صفرا ہے اس کا بہترین مصلح کچی املی ہے۔ اس

کے علاوہ اگر مصری سونف اور الائچی شریفہ کھانے کے بعد استعمال کر

لی جائیں تو کسی قسم کے ضرر کا اندیشہ نہیں رہتا۔“

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ

”یہ معدے کو خراب کرتا ہے دیر ہضم اور نفاخ ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کے پکے ہوئے پھل کو کوٹ کر نمک ملا کر باندھنے سے خراب ہوا پانی اور زمین سے پیدا ہوئی گائٹھیں جلدی پکتی ہیں اس کے بیجوں کا لیپ کرنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے کچے پھل کو سکھا کر پیس کر چنے کے آٹے میں ملا کر کھانے سے یا لیپ کرنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پتوں اور بیجوں میں کچھ سمیٹ ہے اس کے پتوں کے خیاندے یا جوشاندے سے مقعد دھونے سے بیجوں کی کالچ نکلنا بند ہو جاتا ہے اس کی جڑ تیز مسہل ہے اس کے گیلے پتوں کو پیس کر ٹکیہ بنا کر خراب اور بدبودار زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتوں اور پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے جوئیں اور لیکھیں اور دوسرے کیڑے مر جاتے ہیں۔“

اس کے پتوں کو تمباکو اور بغیر بھجا چونا ملا کر پیس کر ایسے زخموں میں لگایا جاتا ہے جن میں کیڑے پڑ گئے ہوں اس کے پھل سے ہضم درست ہوتا ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے دمہ میں فائدہ ہوتا ہے یہ جوشاندہ بخاروں میں بھی نافع ہے۔ درموں کو پکانے کے لئے اس کے تازے پتوں کا ضاد مفید ہے مغز تخم شریفہ پیس کر کپڑے کی ہتی میں رکھ کر جلا کر اس کا دھواں ناک میں پہنچانے سے مرگی کے وقت فائدہ ہوتا ہے تخم شریفہ اور برگ پیری ہم وزن پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں اور کالے ہوتے ہیں ہیں۔

برگ شریفہ اونٹ کے لئے بہت اچھا مسہل ہے ایک کلو پتے جوش دے کر مل کر صاف کر کے آدھا کلو نمک شامل کر کے اونٹ کو پلانے سے تین دن تک اسے دست آتے ہیں تین روز بعد ایک کلو خشک ایک کلو دہی اور ایک کلو بھنی ہوئی اسی کھلا دیں اور شام کے وقت ایک کلو بھنے ہوئے چنے کا آٹا پانی میں گوندھ کر گولیاں بنا کر کھلا دیں دست بند ہو جاتے ہیں۔ بخاروں کے مریضوں کو دو تین پتے کچل کر پانی میں جوش دے کر پلانے سے بخار دور ہو جاتا

ہے اس کے علاوہ اگر پتوں کو کچل کر گولی بنا کر کھلائی جائے تو وہ بھی فائدہ کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتا ہے تخم شریفہ سے فرزجہ تیار کر کے استعمال کرائیں تو اسقاط جنین کا سبب بنتا ہے برگ شریفہ اور تخم ترب پیس کر ضاد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

## ﴿شکر سرخ﴾

### شناخت

وہ شکر ہے جس کا میل اچھی طرح صاف نہیں کیا جاتا ہے اسے لال کھاٹڈ بھی کہتے ہیں کچھ طبیب قدسیہ کو شکر سرخ کہتے ہیں ہندوستان میں ایک قسم کی گڑ کی شکر بھی ملتی ہے جسے غریب طبقہ چاولوں کے ساتھ استعمال کرتا ہے یعنی جب گنے کا رس صاف کیے بغیر پکا کر جما لیں تو اسے بھی شکر سرخ ہی کہتے ہیں۔ لکھنؤ کے اطباء جب اپنے نسخوں میں شکر سرخ لکھتے ہیں تو اس سے مراد لال کھاٹڈ ہی ہوتی ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک۔

### فوائد

قبض کو رفع کرتی ہے اس کے استعمال سے اجابت نرم ہوتی ہے سینہ پھپھڑے اور حلق کو نرم کرتی ہے گلے کے خراش کو مٹاتی ہے جس سے تھوک و کف با آسانی نکلتا ہے ان اعضا سے رطوبت چھانٹتی ہے محلل ریاح ہے اشتہا بڑھاتی ہے سبھی بادی اور بلغمی امراض میں بہت مفید ہے بدن کے اعضا کو قوی کرتا ہے روغن بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے درد قونج میں فائدہ کرتا ہے شکر سرخ گائے کے گھی کے ساتھ استعمال کرنے سے ناف کے درد کو دور کرتا ہے مفتوح سدہ ہے نفاس کو جاری کرتا ہے اور بہترین مدر حیض ہے پیشاب کو جاری کرتا ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے پیپ و مواد کو صاف کرتی ہے۔



## ﴿شکر قند﴾

### شناخت

ایک قسم کی بیل کی جڑ ہے اس کے پتے دھتورے کی طرح مگر ان سے چھوٹے ہوتے ہیں پھول بھی دھتورہ کے مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ کے اوپر چھلکا سرخ یا سفید اور گودا سفید ہوتا ہے جس کا مزہ میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے ابال کر یا آگ میں بھون کر اور چھلکا اُتار کر استعمال میں لاتے ہیں سرخ زیادہ شریں ہوتا ہے لیکن سفید قسم خستہ اور بھر بھری ہوتی ہے ہندی میں شکر کند میٹھی جڑ کے معنی میں استعمال ہوتی ہے مگر مشہور شکر قند ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن بھلجھلانے سے رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

### فوائد

مولد منی ہے منی کو غلیظ کرتی ہے قوت باہ کو حرکت میں لاتی ہے صدر و قصبۃ الریہ کی رگوں کے منہ پر چپک کر سدہ پیدا کرتی ہے دماغ کو طاقت دیتی ہے غذائی اجزا اس میں کم ہیں دیر ہضم اور ثقیل ہے بھنی ہوئی شکر قند اور بھی دیر میں ہضم ہوتی ہے لیکن اس کا حلوہ منی کو بڑھاتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے۔ حلوہ بنانے کے لئے شکر قند کو سکھا کر کوٹ چھان کر اور شکر ملا کر حلوہ تیار کرتے ہیں کچھ لوگ شکر قند کو بھون کر گھی میں ملا کر حلوہ بناتے ہیں۔

دید شکر قند کو سرد میٹھا، بھاری اور قابض شکم، سودا اور صفرا کا خارج کرنے والا بتاتے ہیں کہیں پر اسے بلغم پیدا کرنے والا بتایا ہے۔ یونانی اسے قابض اور نقاخ بتاتے ہیں اس کی اصلاح ہاضم چیزوں اور قند و شہد سے ہو جاتی ہے۔

## شلغم

### شناخت

ایک قسم کی ترکاری ہے جسے اُگایا جاتا ہے جنگل میں خود رو بھی ہوتی ہے پہلی قسم کی جڑ گول چپٹی اور بعض کچھ لمبی بھی ہوتی ہے اس کے سر پر ریشے ہوتے ہیں اچھی زمین میں یہ تربوز کے برابر ہو جاتی ہے اور نازک میں ریشہ نہیں ہوتا۔ زمین اچھی نہ ہو تو جڑ چھوٹی رہ جاتی ہے اور اس میں کافی ریشے ہوتے ہیں کچھ جڑوں کا پوست سرخ اور کچھ سفید ہوتا ہے۔ سفید قسم کچھ کھاری ہے گودا بھی میں سفید ہوتا ہے اس کا بیج لال و تیرہ اور گول ہوتا ہے یہ موسم خریف اور جاڑوں میں پیدا ہوتا ہے کچھ جگہوں پر ابتداریج میں بھی بویا جاتا ہے۔

جنگلی شلغم دو طرح کا ہوتا ہے ایک وہ جس کے پتے لمبے اور انگلی کے برابر چوڑے ہوتے ہیں اور جڑ پتلی درختوں کی جڑوں کی طرح ہوتی ہے اس کے بیج کالے اور گودا سفید ہوتا ہے یہ قسم عموماً کھیتوں میں خود بخود اُگ آتی ہے اور کھانے کے لائق نہیں ہوتی۔ مزہ چہ پرہ اور بدبودار ہوتا ہے دوسری قسم کا شلغم نمی والے مقامات پر اُگ آتا ہے اس کی جڑ کھیرے کی طرح لیکن رنگ لال ہوتا ہے یہ کھائی جاتی ہے اس کے پتے اور بیج مزدوع کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان سے کسی قدر چکنے اور پتلے ہوتے ہیں ان بیجوں کا استعمال تریاق فاروق میں ہوتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہے جنگلی قسم نسبتاً زیادہ گرم ہے لیکن رطوبت کم ہے اس کے پتے دوسرے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں تر ہے سرخ چھلکا زیادہ گرم ہوتا ہے۔

### فوائد

بستانی شلغم خون صالح پیدا کرتا ہے منی اور باہ کو بڑھاتا ہے کم بھنا ہوا باہ میں تحریک

پیدا کرتا ہے شلغم کی جڑ کو کھوکھلا کر کے اس میں دس ماشہ بیج بھر کر اس پر آٹا لپیٹ کر گل حکمت کریں اور پھر ان بیجوں کا استعمال کریں تو یہ گردہ و مثانہ کی پتھری کا اخراج کرتے ہیں پکا ہوا شلغم محلل اور ارام ہے۔ یہ تریاق کا کام کرتا ہے۔ اچھا مدر بول ہے۔ ہضم کو درست کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے سعال میں مفید ہے اور سینہ کی خشونت و سوزش کو دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے نگاہ کے لئے مفید ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق اس میں غذائیت بے حد ہے۔ لگاتار استعمال سے خلط خام پیدا کرتا ہے۔ بکری کے گوشت کے ساتھ پانی اور نمک ڈال کر پکانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے اور سودا کا تھقیہ ہوتا ہے۔ پشت کمر اور گردے میں گرمی پیدا کرتا ہے زیرہ اور سرکہ کے استعمال کرنے سے نفخ اور ریاح پیدا نہیں کرتا۔ تخم شلغم یا شلغم کو شہد یا سرکہ کے ساتھ جوش دے کر کلیاں کرنے سے دون کے ورم کو فائدہ ہوتا ہے۔ شلغم معدہ میں دیر تک ٹھہرتا ہے سرکہ اور رائی کے ساتھ کھانے سے معدہ کو قوت دیتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔

دوسقوریدوس کے مطابق شلغم ڈھیلا گوشت پیدا کرتا ہے اس کے سبھی اجزا جوش کر کے نقرس اور سردی سے بدن پھٹ جانے پر دھارنے سے صحت ہوتی ہے سردی سے ہاتھ پاؤں پھٹ جائیں تو اس کو جوش کر کے پانی ڈالیں صفرا کے سبب خشک کھلی ہو تو اس کے جوشاندے سے بدن کو دھونا چاہیے۔ علامہ گیلانی کے مطابق اس کے باریک ریشوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چٹانے سے وزم طحال اور جیس بول میں فائدہ ہوتا ہے اگر شلغم کو سرکہ میں پیس کر جھائیں پر لگائیں تو دور ہو جاتی ہے۔

## شلغم کے پتے

یہ نسبتاً زیادہ مدد قوت رکھتے ہیں لیکن ہضم دیر سے ہوتے ہیں زیرہ سیاہ اور کالی مرچ کے ساتھ استعمال کرنے سے نفخ کم ہو جاتا ہے سردی سے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جائیں یا نیلے ہو جائیں تو پتوں کو جوش کر کے ضاد کرنے سے آرام ملتا ہے جڑ کے مقابلہ میں پتوں میں قوت اور ارز زیادہ لیکن قوت باہ کم ہے۔

## شلغم کے بیج

تیسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہیں جڑ کے مقابلہ ان میں قوت باہ اور منی پیدا کرنے کی طاقت زیادہ ہے مدربول ہونے کے ساتھ ساتھ منیج ملطف اور محلل اثر بھی رکھتے ہیں اخلاط کو رقیق کرتے ہیں اور معاجین میں ان کا استعمال ادویہ قتالہ کی سمیت کو دور کرنے کے لئے بھی ہوتا ہے۔

## ﴿شوربا﴾

### شناخت

ایک قسم کا سالن ہے جو مرغی کے چوزے اور حلوان کے گوشت یا اسی طرح کے دوسرے لطیف گوشتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں کدو ترکی یا پالک اور خرفہ جیسی ترکاریاں یا دھلی مونگ کی دال، جو مقشر اور چنے و موٹھ اور مسور کی دال بھی بہت سے لوگ اضافہ کر دیتے ہیں حسب ضرورت گرم مصالحوں کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن ہلدی اس میں قطعی استعمال نہیں کرتے اسی لیے اس کو اسفید باج بھی کہتے ہیں۔

شوربا بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ مرغی کے چوزے یا جو بھی گوشت استعمال کر رہے ہوں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اسے پانی میں جوش دیں اور اس کے جھاگ اتارتے جائیں اور پکاتے جائیں پھر اسی میں جو بھی دال یا ترکاری شامل کرنا ہو ڈال دیں مناسب گرم مصالحہ، پیاز و دھنیا پیس کر شامل کر دیتے ہیں ترش کرنے کے لئے کاغذی لیمو کارس یا سرکہ تھوڑا سا شامل کر دیتے ہیں پھر ہانڈی کا منہ بند کر کے چھوڑ دیتے ہیں تاکہ گوشت اچھی طرح گل جائے پھر مریض کو تنہا یا چپاتی یا خشکے کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و تر ہے۔



## فوائد

نہایت لطیف ہے بدن میں رطوبت بڑھاتا ہے یا آسانی اور جلد ہضم ہوتا ہے تقریباً سبھی سوداوی اور بلغمی امراض میں بے حد مفید ہے۔ مایخو لیا جنون زیادہ سونے اور جاگنے کو مفید ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، استرخا، سکتہ، نسیان اور عقل کے گم ہونے میں دیا جائے تو بے حد نافع ہے۔ رعونت، حمق اور جذام جیسے سوداوی مرضوں میں بھی فائدہ کرتا ہے اگر تازہ اور گرم شور پاپیا جائے تو اس کی بھاپ سر اور گردن کو لگتی ہے۔ جس سے کھانسی اور زکام میں بہت نفع ہوتا ہے لیکن اس مقصد کے لئے ترشی نہ شامل کریں۔

## ﴿شہتوت سفید﴾

## شناخت

ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین چار انچ لمبا ہوتا ہے رنگ سفید مزہ شیریں ہوتا ہے کر توت یا کٹھ توت کے درخت پر قلم لگا کر اسے اُگاتے ہیں درخت دس بارہ میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس کا تناسیدھا گول ہوتا ہے جس کا قطر کبھی کبھی آٹھ سے بارہ فٹ تک ہو جاتا ہے۔ چھال کا رنگ بھورا یا سفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں اس کے سارے پتے جھڑ جاتے ہیں اور ماگھ تک نئے نکل آتے ہیں اس کے پھول نرمادہ ہوتے ہیں جو الگ الگ ڈالیوں پر اُگتے ہیں ماگھ و پھاگن میں پھول آتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل لگتے ہیں۔

بیدانہ نام کی ایک قسم نہایت اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے اس کے پھل موٹے تازے ہوتے ہیں جن میں رس بھی بہت ہوتا ہے اس درخت پر چڑھیوں اور پرندوں کا ہجوم رہتا ہے جو اسے کھا جاتے ہیں۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے۔

## فوائد

اس سے صالح اور صاف خون پیدا ہوتا ہے مفرح ہے دماغ کے سدوں کو کھولتا ہے اور خشکی دور کرتا ہے جگر و طحال کے امراض میں مفید ہے جسم کو فربہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ میں اضافہ کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے تمام حلق کے امراض میں بے حد مفید ہے زبان اور حلق پر مواد گرنے سے روکتا ہے۔ شربت شہتوت گلے کے درد کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ خناق درد حلق، مسوڑھوں اور دانتوں کے درد کو نافع ہے اس کے درخت کی چھال یا جڑ کی چھال ۳ تولہ لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر پی لینے سے خلط سودا دستوں کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں شربت شہتوت غاریقون کے ساتھ استعمال کرنے سے محرک خلط کو دستوں کی راہ نکال دیتا ہے۔ شہتوت کی چھال اور برگ آڑو پانی میں جوش دے کر پی لینے سے کدو دانوں کا اخراج آسانی سے ہو جاتا ہے۔

## ﴿شہتوت سیاہ﴾

## شناخت

یہ بھی قلم لگا کر تیار کیا جاتا ہے اس کا درخت بھی آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے سفید شہتوت سے اس کے پھل کی لمبائی اور موٹائی کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے پکنے سے پہلے سرخی مائل سیاہ ہوتا ہے پکنے کے بعد بالکل سیاہ ہو جاتا ہے کچا ترش ہوتا ہے لیکن پکنے پر نہایت شیریں و رس دار ہو جاتا ہے بڑا اور شاداب پھل بہتر سمجھا جاتا ہے۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

## فوائد

سردی کے باعث قابض ہے۔ کچے میں یہ خصوصیت اور زیادہ ہوتی ہے بکسا

شہوت اور بھی قابض ہے مسکن صفر ہے پیاس دور کرتا ہے خون کے جوش و ہيجان کو دور کرتا ہے ورم حلق حار میں بے حد مفید ہے اسے تحلیل کرتا ہے اور حلق کی طرف نزلہ گرنے سے روکتا ہے منہ کے بدبودار زخم چھالے اور قلاع میں اگر اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرغره کیا جائے تو نافع ہے۔ شربت توت نزلہ حارہ میں مفید ہے لیکن قوت باہ کو کمزور کرتا ہے منی کو خشک کرتا ہے اس کے ساتھ درد سینہ اور خناق میں بھی نفع بخش ہے۔ اس کا استعمال کھانے سے پہلے کرنا اور بھی مفید ہوتا ہے ایسا کرنے سے معدہ میں کم دیر ٹھہرتا ہے اور آنتوں میں قیام کرتا ہے۔ یہ شہوت سفید کی طرح صفرادی معدے کو مضرب نہیں ہے گرم مزاج والے ترش شہوت بغیر اصلاح کے کھا سکتے ہیں اس کے پتے سات حصہ، انجیر سیاہ ایک حصہ انگور کے پتے ایک حصہ لے کر ایک برتن میں برسات کا پانی لے کر اس میں ڈال دیں اور کڑا لگا کر جوش دیں جب چھٹا حصہ باقی رہ جائے تو اس سے بال دھوئیں خضاب کی طرح کام کرتا ہے اور بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔

ابن زہر کا کہنا ہے کہ

”شہوت کے درخت کی جڑ اور عرق قرح بار یک پیس کر دانتوں پر ملیں تو

ٹوٹ کر گر جاتا ہے۔“

ویدوں کے مطابق شہوت بھاری اور دیر ہضم ہے اس کا رس حلق کے چھالے دور کرتا ہے بخاروں میں گھبراہٹ و بے چینی کو دور کرتا ہے برگ شہوت کا جوشاندہ بنا کر غرغره کرنے سے حلق کے چھالے دور ہو جاتے ہیں شربت شہوت اور سفوف پیپل ملا کر ملائے سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے خفقان صفرادی کے لئے اس کے شربت میں برہمی بوٹی ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے کرم شکم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتے چبانے سے قلاع کو فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شورہ قلمی پیس کر ناف کے مقام پر ضا د کرنے سے جس بول کی شکایت دور ہو جاتی ہے شربت شہوت کٹھ مالا اور زبان کی سوجن کو دور کرتا ہے خشک شہوت کے سفوف سے روٹی تیار کر کے کھلانے سے بدن موٹا ہوتا ہے گائے کو ایک کلو پتے صبح اور شام کھلانے سے اس کا دودھ چوتھائی حصہ بڑھ جاتا ہے۔ شربت شہوت بنانے کے لئے رس میں برابر کا بورا ڈال کر چاشنی بنا لیتے ہیں۔

## ﴿شہد﴾

### شناخت

شیخ کے مطابق شہد ایک قسم کی شبینم خفی ہے جو پھولوں و دوسرے نباتات پر گرتی ہے اس کو ایک قسم کی نیش دار مکھی چوس کر اپنے چھتے میں کھانے کے واسطے جمع کرتی ہے یہ زمین کے بخارات میں جو اوپر کی طرف اٹھ کر ماحول میں قحج پا کر پانی بن جاتے ہیں اور رات کو گاڑھے ہو کر شہد کی شکل میں گرتے ہیں جو پھولوں درخت کے پتوں وغیرہ پر جم جاتے ہیں جو نظر سے دکھائی دیتے ہیں انہیں انسان جمع کر لیتا ہے جیسے ترنجبین اور شیوخشت اور جو نظر سے مخفی ہوتے ہیں انہیں مکھی چوس لیتی ہے اسی لئے مختلف چیزوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف ہوتا ہے اس میں مہال کی مکھی کو بھی دخل حاصل ہے مکھی کے چوسنے کی وجہ سے اس میں گرمی، جلا اور قحج زیادہ ہو جاتا ہے مہال کی مکھی بعض اوقات سی پھولوں سے بھی شہد چوستی ہے اس لئے اس قسم کا شہد تیز اور چہرہ پر ہوتا ہے۔

ویدوں میں بھی لکھا ہے کہ

”کسی ملک کے شہد میں زہر ہوتا ہے جس کا سبب یہ ہے کہ جہاں زہریلے درخت ہوتے ہیں ان کے پھولوں سے جو شہد مہال کی لکھیاں جمع کرتی ہیں اس میں اکثر زہر ہوتا ہے۔“

جو شہد چھتے سے ٹپک کر نکلتا ہے وہ بہتر ہوتا ہے اور جو نچوڑنے سے حاصل ہوتا ہے اس میں موم وغیرہ ملا رہنے سے اچھا نہیں ہوتا بہترین شہد کی پہچان یہ ہے کہ وہ سرخ، شفاف، گاڑھا اور خوش مزہ اور نہایت میٹھا ہوتا ہے اس میں موم قطعی نہیں ہوتا اور دو انگلیوں کے درمیان اٹھانے سے تار بندھ جاتا ہے یہ دوا مستعمل ہے۔

دوسرا نمبر سفید رنگ کے شہد کا ہے یہ کھانے کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ ربیع کے موسم میں حاصل کیا گیا شہد صیفی موسم والے سے اچھا ہوتا ہے جاڑوں میں حاصل کیا ہوا سبز و



سیاہ اور پرانا ایک سال سے زائد کا اور تیز و تلخ اور ترش اور اکلانا ہوا یکساں بودار اور بہت رقیق اور بے حد خشک شہد بھی استعمال کے لئے ٹھیک نہیں۔ ایک حصہ شہد میں دو حصہ پانی ملا کر اتنا پکائیں کہ ایک حصہ جل جائے اور اس درمیان جھاگ بھی دور کرتے جائیں تو وہ ماء العسل کہلاتا ہے۔ پانی کے بدلہ مناسب عرقیات کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ یہ ماء العسل سادہ کہلاتا ہے اگر اس میں مناسب دوائیں بھی شامل کر لی جائیں تو یہ مرکب کہلاتا ہے۔ پرانا اور خراب شہد مضر صحت ہے اور جنون و سوداوی مرض پیدا کرتا ہے کوئی چیز شہد میں رکھنے سے خراب نہیں ہوتی۔ اگر کوئی مردہ جسم شہد میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو کبھی خراب نہ ہو۔ تریوے بھی اگر شہد میں رکھ دیے جائیں تو چھ ماہ تک خراب نہیں ہوتے اور گوشت تین مہینہ تک خراب نہیں ہوتا۔

ویدوں نے اس کا مزہ بکسا اور شیریں بتایا ہے اور اس کی چار قسمیں بتائی ہیں:

- ۱۔ تیل کا رنگ کا یعنی سنہری جو مزاج سرد و خشک ہے۔
- ۲۔ روغن زرد جیسے رنگ کا یہ گرم خشک و سبک ہے۔
- ۳۔ سفید و صاف و شفاف اس کو بھرا مر کہتے ہیں۔
- ۴۔ سیاہ ہوتا ہے اسے لوہے کے رنگ پر مچھک نام دیا گیا ہے۔

## مزاج

تازہ شہد دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہوتا ہے تھوڑا پرانا دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے بہت پرانا تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک ہے اور رقیق شہد گرمی اور جلا میں کم ہے لیکن خام میں گرمی تیزی اور جلا بھی زیادہ ہوتے ہیں ماء العسل یعنی جھاگ اتارنے کے بعد گرمی و تیزی کم ہو جاتی ہے لیکن غذائیت کے لحاظ سے یہ بہتر ہے۔

## فوائد

لیسید از بلغم کا اخراج یا آسانی کرتا ہے جسم کی روزی رطوبت کو دور کرتا ہے مفتوح سدہ ہے۔ استسقا، یرقان، طحال، دادہ و کلف اور عسر البول کو نافع ہے بلغمی امراض مثلاً فالج، لقوہ، استرخا امراض

صدر و ریہ کو نافع ہے۔ حذر، سموم بار و اور تناسلی امراض میں بھی فائدہ کرتا ہے اور خصوصیت سے پیاس کو بجھاتا ہے لیکن کثرت استعمال یا گرم مزاج والوں کو پیاس لگاتا ہے۔ مدر بول و حیض ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے معدہ بصارت و باہ کو قوت بخشتا ہے۔

دماغی فضلہ کو خارج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاخ کو خارج کرتا ہے دانتوں کو صاف کرتا مضبوط بناتا ہے اس سے قے کرانے سے معدہ کا تنقیہ ہو جاتا ہے ورم حلق کو دور کرنے کے لئے ماء العسل سے غرغہ کراتے ہیں شہد میں سرکہ شامل کر کے کلی کرانے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا گوشت جمتا ہے دانتوں کا میل کچیل اپنی قوت جلا کے سبب دور کر کے انہیں مضبوط کرتا ہے نمک لاہوری اور پیاز کے رس کے ساتھ استعمال کرانے سے دمہ، بیاض، آنکھوں کی کھجلی اور موتیا بند کو فائدہ دیتا ہے شہد میں پانی ملا کر استعمال کرنے سے سینہ کے مواد، تھوک و بلغم کا تنقیہ کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے شہد انزروت اور نمک لاہوری ملا کر کان میں ٹپکانے سے وجع الاذن، ثقل سماعت اور کان سے بہنے والی پیپ وغیرہ کو فائدہ کرتا ہے کسی بیرونی سبب سے اونچا سنائی دے تو شہد میں تھوڑا سا شورہ قلمی اور پانی شامل کر کے ڈالنے سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے۔ اکثر امراض رحم میں شہد کے حمل سے فائدہ ہوتا ہے۔

شہد مدر بول و حیض کا کام کرتا ہے اس کے استعمال سے دودھ بھی جاری ہو جاتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے گیہوں کا آٹا شہد میں گوندھ کر درموں پر لگانے سے انہیں تحلیل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے انہیں تحلیل کرتا ہے۔ مواد سے پاک کرتا ہے سرکہ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنے سے جھانیں اور دوسرے داغوں کو صاف کرتا ہے بلغم شور سے پیدا ہونے والے زخموں پر اگر روغن گل میں ملا کر لگائیں تو انہیں مفید ہے شہد ہمراہ آب زیرہ استعمال کرنے سے زہروں اور پاگل کتے کے کاٹ میں فائدہ کرتا ہے اس سے قے کرانے سے ایفون سے پیدا ہونے والی تکالیف دور ہو جاتی ہے۔

شہد کی ایک خصوصیت یہ بیان کی جاتی ہے کہ عورت پانی میں ملا کر نہار منہ پی لے اور پیٹ میں مروڑ پیدا ہو تو حاملہ تصور کرتے ہیں ورنہ نہیں استسقا میں پونے دو تولہ شہد سات تولہ پانی میں گھول کر عرصہ تک استعمال کرنے سے پیٹ اپنی اصلی ہیئت پر واپس آ جاتا ہے سفید پیاز کا پانی

شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے تولید منی بڑھ جاتی ہے بورہ ار منی اور ہینگ پیس کر شہد میں ملا کر اگر عضو تناسل اور پیٹ کی کھال اور پاؤں کے تلوؤں کو ملا جائے تو خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے شہد کو کندر کے ساتھ استعمال کرنے سے بے حد فائدے حاصل ہوتے ہیں اس سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا اخراج ہو جاتا ہے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے ورم طحال کم ہوتا ہے۔

گردے و مثانہ کی پتھری خارج ہو جاتی ہے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے ریا ح تحلیل ہو جاتے ہیں ایلاؤس میں بھی آرام ملتا ہے عمر والے اور سرد مزاج لوگوں کو خوب فائدہ کرتا ہے ان میں حرارت اور قوت باہ بڑھاتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے مناسب نہیں۔ شہد میں لہسن پیس کر چاٹنے سے بچھوکاز ہر اتر جاتا ہے شہد بالوں پر لگانے سے جوتیں اور لیکھیں مر جاتی ہیں۔ سفوف قسط شامل کر کے لگانے سے چہرہ کی جھائیں دور ہوتی۔ ہر کسی چوٹ کے سبب نیل پڑ گیا ہو تو نمک شامل کر کے لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کا استعمال جسمانی حرارت غریزی کو بنائے رکھتا ہے۔

رطوبات فضلیہ کو سڑنے سے بچاتا ہے شہد کے ساتھ دوائیں استعمال کرنے سے جلدی نفوذ کر جاتی ہیں اپنی حرارت سے بدن کو رطوبات کو جسم کے باہر کی طرف کھینچ لاتا ہے اسی وجہ سے عرق النساء میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے آب بارنگ اور شہد ملا کر حقنہ کرنے سے آنتوں کے زخم صاف ہو جاتے ہیں اور جلدی مندمل ہوتے ہیں آنتوں کا ورم دور ہوتا ہے صفرادی مزاج والوں کو سرکہ کے ساتھ استعمال کرانا مفید رہتا ہے جوش کیا ہوا شہد بلغمی مزاج والوں میں قبض پیدا کرتا ہے کیونکہ ان کے بدن کو غذائیت زیادہ پہنچاتا ہے صتر کبر اور کریل کا شہد گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے حاشا کا شہد سرد اور تر مزاج والوں کے لئے مفید ہے ٹھنڈے اور بلغمی مرضوں میں نفع پہنچاتا ہے۔

## شہد کا پانی

اسے ماء العسل بھی کہتے ہیں مزاج میں گرم و تر ہے جلا پیدا کرتا ہے بلین ہے لیسدار اخلاط کا اخراج کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے غلیظ بلغم میں بچ پیدا کر کے اخراج کے قابل بناتا ہے سرد اعضا مثلاً پٹھوں، دماغ اور امراض سر میں بے حد مفید ہے وجع المفاصل، گھٹیا وغیرہ میں نافع

ہے نفخ شکم کو دور کرتا ہے قے کو روکتا ہے کھانسی دور کرتا ہے۔  
پھیپھڑوں کے ورم میں نافع ہے سرد معدہ کے موافق ہے جسم کو فربہ کرتا ہے بھوک  
بڑھاتا ہے مدربول و حیض ہے قونج میں اس کے استعمال سے بے حد فائدہ ہوتا ہے لیکن شرط یہ  
ہے کہ خوب پکا کر جھاگ اتار لیے جائیں تاکہ پیٹ میں نفخ نہ پیدا کر سکے۔ سکی ادویہ کی مضرت  
کو دور کرتا ہے اگر عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے سے ضعف لاحق ہو جائے تو اس کے  
استعمال سے ضعف دور ہو جاتا ہے۔

## ﴿شہد خشک﴾

### شناخت

اسے انگبین خشک اور گنج بین بھی کہتے ہیں یہ نہایت خشک شہد ہے جس میں بوتیز رنگ  
سبز و زرد و سفید اور سیاہ و سرخ ہو سکتا ہے ایران کے پہاڑی علاقوں میں بہت ہوتا ہے طبرستان  
میں اسپ دندان کے نام سے مشہور ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے کچھ لوگ چوتھے درجہ میں گرم خشک مانتے ہیں۔

### فوائد

جالی ہے مادے کو کاٹتا ہے اور تحقیق کرتا ہے درموں کو تحلیل کرتا ہے سرخ شہد سب  
سے قوی ہے سبز نہایت حاد ہے سیاہ کے افعال بھلاواں کی رطوبت جیسے ہیں اس لئے اس کا  
استعمال متروک ہے یہ اچھے اخلاط کو بھی جلا دیتا ہے۔

## ﴿شیر ماہی﴾

### شناخت

یہ ایک قسم کی مچھلی ہے جسے باگھ مچھلی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں یہ نہایت بڑی



موٹی اور چکنی ہوتی ہے کھانے میں لذیذ ہوتی ہے بحر اسود اور دریائے شام میں کثرت سے ملتی ہے اس کا شکار سمندر میں جال ڈال کر کرتے ہیں اور نمک لگا کر سکھا لیتے ہیں شام کے لوگ چرپری چیزوں کی جگہ اس کا استعمال کرتے ہیں۔

## مزاج

گرم و خشک ہے۔

## فوائد

سانپ کے کانٹے میں اس کے کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے پہلے مچھلی خوب پیٹ بھر کے کھلا دیتے ہیں پھر شراب پلا کر قے کراتے ہیں اس طرح قے کرانے سے بلغم اور معدہ کی زائد رطوبت کا اخراج بھی ہو جاتا ہے پاگل کتے کے کانٹے میں مقام ماؤف پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

## ﴿شیرہ﴾

## شناخت

یہ گنے کے رس سے تیار کیا جاتا ہے رس کو آگ پر پکاتے ہیں جب یہ گاڑھا دانہ دار ہو جاتا ہے تو اسے راب کہتے ہیں اس کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن دار چیز سے دبا دیتے ہیں جو بیدانہ قوام اس سے ٹپکتا ہے اسی کو شیرہ کہتے ہیں شیرہ سے شراب تیار کی جاتی ہے اور حقہ وغیرہ میں استعمال ہونے والا پینے کا تمباکو تیار کرنے میں اس سے مدد لی جاتی ہے۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و تر ہے۔

## فوائد

غذا کو جلد ہضم کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور قبض کو رفع کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے سینہ

کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے اس کے استعمال سے صفر کی زیادتی ہوتی ہے لیکن یہ درموں کو تحلیل کرتا ہے۔

## ﴿طوطا﴾

### شناخت

مشہور پرندہ ہے جو عموماً ہرے رنگ کا ہوتا ہے اس کے علاوہ اس کی بہت سی اقسام ہیں جو اپنے رنگ، قد و شکل کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں یہ بہت سمجھدار پرندہ ہے جلدی باتیں کرنا سیکھ جاتا ہے حالانکہ مینا بھی باتیں کرتی ہے لیکن اس قدر صاف اور جلدی نہیں سیکھ پاتی اس کے سامنے جو حیوان بولے اس کی نقل کرتا ہے سرخ و سفید قسم کے مقابلے میں ہرے طوطے زیادہ سمجھدار اور عقلمند ہوتے ہیں ان کی آواز صاف کرنے کے لئے لوگ انہیں لونگ، کالی مرچ، کلچن اور بھنگرہ کھلاتے ہیں۔

### مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت کھانے سے بھوک اور ہاضمہ درست ہوتا ہے بدن کی قوت کو بڑھاتا ہے چوٹ وغیرہ کو آرام ملتا ہے چہرے کی جھانٹیں کھانے اور لگانے سے دور کرتا ہے کھانسی اور بلغمی امراض میں نافع ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ اس کی زبان بچوں کو کھلانے سے ان کی ہکلاہٹ دور ہو جاتی ہے اور خوش کلامی بھی پیدا ہوتی ہے پرانے زخموں کو صاف کر کے جلد مندمل کرتا ہے اس کا دل کھانے سے بھی فرحت ملتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرہ کی جھانٹیں دور ہو جاتی ہے جسم کے داغ و بے بھی دور ہو جاتے ہیں اس کا تازہ خون پکانے سے بچوں کی آنکھ کا جالا بھی کٹ جاتا ہے۔

## ﴿عناب﴾

### شناخت

پیری کی طرح کا ایک درخت ہے اس کے پتے پیری سے کچھ بڑے لمبے ہوتے ہیں ان کی پچی سطح روئیں دار ہوتی ہے درخت کی چھال لال رنگ کی ہوتی ہے لکڑی بھی سرخ رنگ کی ہوتی ہے عناب اس درخت کا پھل ہے یہ جھڑ پیری سے کچھ بڑا ہوتا ہے پکنے پر سرخ رنگ کا اور ذائقہ دار شیریں ہوتا ہے موٹا اور سرخ ہونے کے ساتھ اگر پرانا بھی ہو تو اور بہتر ہے نیپال اور رینگپور سے آنے والا عناب بہت میٹھا ہوتا ہے اس میں بکساہٹ بالکل نہیں ہوتی۔ بغداد سے آنے والا عناب بھی بڑا اور عمدہ ہوتا ہے اس کی مدت دو سال ہے۔

### مزاج

تازہ عناب گرمی و سردی میں معتدل ہے اور تھوڑی سی خشکی اور بعض کے نزدیک تھوڑی سی تری رکھتا ہے۔

### فوائد

خلط غلیظ کو نرم اور معتدل القوام بناتا ہے معدے امعاء پھپھروں کو نرمی پیدا کرتا ہے پتلے اخلاط کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے سینہ و حلق کی خراش اور آواز کی بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے مصفی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے جگر و سینہ و کمر کے درد کو مٹا دیتا ہے پیاس دور کرتا ہے سوزش اور خون کی تیزی و گرمی کو تسکین دیتا ہے مثانہ و گردہ کے درد کو مفید ہے امراض مقعد و سوزش معدہ و مثانہ کو مٹا دیتا ہے منی کو کم کرتا ہے برگ عناب جوش کر کے نبات سفید اضافہ کر کے ہر روز ۱۴ تولہ پینے سے بدن کی کھلی دور ہو جاتی ہے پانچ روز تک برابر اسے استعمال کرتے ہیں اس کے خشک پتے پیس کر آکھ اور قروح خیشہ جہاں بھی ہوں چھڑکنے سے

فائدہ ہوتا ہے اس کے لئے پہلے شہد مل لیں پھر اس پر سفوف چھڑکیں عناب کے درخت کی چھال خوب پیس کر تنہایا ہموزن سفیدے کے ساتھ زخموں میں بھرنے سے ان کو صاف کرتی ہے اور مندمل کرتی ہے۔

اس کے تازہ پتے چبانے سے زبان سن ہو جاتی ہے اس لئے کچھ لوگ کڑوی و تیز دواؤں کے پینے سے پہلے انہیں چبا لیتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے آنکھ دکھنے آجائے تو عناب کا گودا عرق نیلوفر میں پیس کر ضاد کرتے سے آنکھ ٹھیک ہو جاتی ہے اور ورم بھی اتر جاتا ہے اس کے پینے سے آنسو کی جلن و سوزش دور ہوتی ہے۔ موٹا اور خام عناب قبض پیدا کرتا ہے اور پکا ہوا مسہل ہے یہ خون کی رطوبات کو دستوں کے ذریعہ خارج کر دیتا ہے گٹھلی سمیٹ پیسا ہوا عناب ۹ ماشہ برابر استعمال کرنے سے قروح امعا مندمل ہو جاتی ہیں اس کے تخم پیس کر نفوخ کرنے سے اسہال رک جاتے ہیں پتی اچھلنے اور چچک نکلنے میں عناب، عرق کاسنی اور سکنج بین کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے صفرا و خون کی حدت دور ہوتی ہے بشرطیکہ کھانسی نہ ہو اگر کھانسی ہو تو عرق کیوڑہ یا عرق نیلوفر کے ساتھ دیں عناب دیر ہضم ہے اور غذائیت اس میں کچھ زیادہ نہیں ہے۔

## ﴿فالس﴾

### شناخت

ہندوستان میں بکثرت پیدا ہونے والا ایک درخت ہے اس کے پتے گول عریض اور کھڑے اور دندانے دار اور شہوت کے پتے سے مشابہ ہوتے ہیں ان کی لمبائی ۲ سے ۷ انچ تک اور چوڑائی بھی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے پتے کے چاروں طرف کنارے سرخ لکیروں سے گھرے رہتے ہیں اور پھول زرد سرخی بائل ہوتے ہیں اور تین یا پانچ پھول ایک سمجھے میں لگتے ہیں اس کے پتے اور پھول پھاگن میں نکلتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل پکتے ہیں فالسہ لکو سے بڑا اور چھوٹے جھڑ بیری کے برابر ہوتا ہے اس کی دو قسمیں صحرائی اور بستانی ہیں اس میں کوئی سیدھا تنا نہیں ہوتا بلکہ ہر سال زمین سے ایک میٹر اونچی نئی شاخیں پھوٹی ہیں اور انگلی کے برابر



موٹی ہوتی ہیں ڈالیوں پر پتے اور پتوں کی جڑوں میں فالسوں کے گچھے لگتے ہیں جو پک کر نہایت شیریں ہو جاتے ہیں بستانی فالسہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

ایک قسم کا فالسہ ذرا شاداب و رطوبت دار اور ابتدا میں ترش لیکن بعد میں خوش ذائقہ ہو جاتا ہے اس کو شربتی فالسہ کہتے ہیں دوسری قسم کے فالسہ میں رس کم ہوتا ہے یہ ابتدا میں خوش اور بعد میں بے حد میٹھا ہو جاتا ہے اس کا نام شکری فالسہ ہے اس فالسے کا درخت کچھ لمبا ہوتا ہے اور ابتدائی تنا بھی اس سے موٹا ہوتا ہے۔ ہر قسم کا فالسہ شروع میں ہرا اور یکساں ہوتا ہے جب گدرا تا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اور پھر پک کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے۔

## مزاج

سرد و سرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں۔

## فوائد

مقوی معدہ و جگر ہے دل کو فرحت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے دستوں کی ہلکی قے کو دور کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے لو لگنے میں مفید ہے سینے اور پیشاب کی سوزش کو زائل کرتا ہے اعضا کی جلن رفع کرتا ہے۔ حمی دق میں بھی نافع ہے اس کے رس سے غرغره کرنے پر خفاق اور ورم حلق کو آرام ملتا ہے خون و صفرا کی حدت کو زائل کرتا ہے تیز بخاروں میں مسکن ہے قند اور گلاب کے ساتھ استعمال کرنے سے خفقان کو تسکین ملتی ہے دل کو قوت دیتا گرمی اور حرارت کو دور کرتا ہے۔ شربتی فالسہ کا رب کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے دل و معدہ کو قوی کرتا ہے۔

اس کے جڑ کی چھال جس بول، بول الدم اور سوزش بول کو فائدہ کرتی ہے فالسہ شکری کے پیڑ کی اندرونی چھال جسے گابھا اور انتر چھال کہتے ہیں ۵ تولہ لے کر نیم کو ب کر کے پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر نبات سفید شامل کر کے پینے سے ذیابیطس چاہے کتنا ہی پرانا ہو چند روز میں دور کر دیتا ہے۔ اس کے جڑ کی چھال ۴ ماشہ کچل کر رات میں تازہ پانی میں بھگو دیں صبح اس کا زلال استعمال کریں سوزاک اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے تخم فالسہ قابض ہے اور بے ہودہ پیدا کرتا ہے۔

ویدوں کا کہنا ہے کہ

”کھٹے اور کیلے فالسے زود ہضم ہیں جب کہ میٹھے فالسے صفر اڑھاتے ہیں

اجوائن کے ساتھ فالسے کا گرم رس استعمال کرانے سے پیٹ کا ریاحی

درد مٹتا ہے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلد پکتے ہیں۔“

دواؤں کی تیزی اور چڑچڑاہٹ ختم کرنے کے لئے اس کی چھال کا خیاندہ مستعمل ہے

اس کی جڑ کی چھال کا جو شانہ نقرس اور گھٹیا کو نافع ہے۔ ۱۴ ماشہ جڑ نیم کوب کر کے ایک پاؤ پانی

میں رات کو بھگور کھیں صبح سات دن تک استعمال کرانے سے سوزاک ٹھیک ہو جاتا ہے اس کی جڑ

پانی میں پیس کر ناف نلوں اور فرج پر لیپ کرنے سے آنول اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتے

ہیں۔ سیاہ و شیریں فالسے کے رس میں عرق گلاب اور دو گنی شکر ملا کر شربت بادی کی قے خون کی

خرابی اور پیٹ کی شکایات دور ہوتی ہیں بکے ہوئے فالسے بھوک بڑھاتے ہیں اور مقوی ہیں۔

## ﴿فالودہ﴾

### شناخت

قدیم یونانی طب میں نشاستہ کے حلوائے کو ہی فالودہ یا فالوؤج کہتے ہیں جس کا استعمال روغن بادام یا روغن پستہ کے ساتھ کیا جاتا تھا لیکن موجودہ دور میں چاولوں کی گاڑھی پیچ یعنی لعاب کو جما کر بناتے ہیں اور شرب و گلاب اور عرق کیوڑہ اور برف شامل کر کے استعمال کرتے ہیں کچھ لوگ اس میں رنگ شامل کر کے خوش نظر بناتے ہیں کچھ لوگ چاولوں کی گاڑھی پیچ کو جما کر پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ لیتے ہیں جب کہ بعض لوگ اس کی بوندیں چھلنی میں چھان کر سرد پانی میں ٹپکاتے ہیں جس سے وہ جم جاتے ہیں۔

### مزاج

پرانے طریقہ کے مطابق جو تیار کیا جاتا تھا وہ گرم و خشک ہے لیکن چاولوں سے تیار ہونے والا سرد و تر ہے۔

## فوائد

اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے لطیف غذا بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے مسکن ہے سینے کی جلن اور پیاس کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینہ کے دوسرے امراض میں بھی مفید ہے دستوں کو بند کرتا ہے تخم ریحان یا تخم شریقی کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو زیادہ قوت دیتا ہے چاولوں کا فالودہ مسکن عطش ہے اس سے ورم اور خشکی حدت دور ہوتی ہے کمزور مریضوں کے لئے ایک اچھی غذا بھی ہے۔ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

## ﴿فرنی﴾

## شناخت

ایک مشہور غذا ہے جسے چاول کے آٹے دودھ اور شکر سے تیار کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ چاول کے آٹے کا پانی میں شیرہ نکال کر دودھ کے ساتھ پکاتے ہیں خوب پکنے اور گاڑھا ہونے پر اس میں شکر شامل کر دیتے ہیں جوش آنے کے بعد نیچے اتار کر برتنوں میں جما لیتے ہیں اور اتارنے کے بعد عرق کیوڑہ چیل خورد کچل کر اس میں شامل کر دیتے ہیں۔

## مزاج

گرم و تر ہے۔

## فوائد

بدن کو موٹا کرتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے مولد منی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے سوداوی امراض میں خصوصیت سے مفید ہے سوداوی مادہ کو معدے پر گرنے سے روکتی ہے قے کو دور کرتی ہے مایخو لیا جنون اور درد سہر کو نافع ہے و سوسہ اور بد تخیلات کو رفع کرتی ہے بدن میں ترو تازگی پیدا کرتی ہے جسم کی رنگت اور رونق بڑھاتی ہے عقل اور ذہن کو قوت دیتی ہے۔

## ﴿فندق﴾

### شناخت

ٹھنڈے اور پہاڑی مقامات پر پیدا ہونے والا ایک درخت ہے جنگل اور باغات میں بھی ہوتا ہے لیکن بہت کمی سے اس کا پھل گول اور تین پھل والا ہوتا ہے۔ تازے پھل کا گودا سفید اور پرانا ہونے پر زردی مائل ہو جاتا ہے اس میں چکناہٹ زیادہ بادام کی گری کی طرح دو پارہ ہے اس کے اوپر دو چھلکے چڑھے رہتے ہیں مغز کے اوپر کا چھلکا تیرگی مائل ہوتا ہے اور سب سے اوپری چھلکا سخت اور جھشی جوزی رنگ کا ہوتا ہے پکنے کے بعد اس کا مغز استعمال میں لاتے ہیں یہ بیٹھا اور کچھ بکسا ہوتا ہے اسے بادام کشمیری و بادام سہ گوشہ و بادام کوہی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں اس میں چکنائی اخروٹ سے کم ہوتی ہے۔ بڑا مغز بہتر سمجھا جاتا ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے درخت کے تمام اجزا یکسے ہیں زبان پر کھچاؤٹ پیدا کرتے ہیں اور ان سب میں خشکی ہے۔

### فوائد

فندق کا مغز صفر پیدا کرتا ہے قابض ہے پیٹ میں نفخ اور ریاخ پیدا کرتا ہے۔ بقراط کے مطابق اس کے استعمال سے دماغ کو طاقت ملتی ہے اور بھیجا بڑھتا ہے دماغ کے لئے اچھی غذا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اگر اس کو چھلکے سمیت جلا کر بکری یا ریچھ کی چربی میں ملا کر بالخورے کے مقام پر بار بار لگائیں تو بال اگ آتے ہیں شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی کو راحت ملتی ہے ہزال گردہ کو زائل کرتا ہے نزلہ بارود کو نافع ہے سوزاک میں مفید ہے انجیر اور سداب کے ساتھ استعمال کرانے سے زہروں کی سمیت دور کرتا ہے بچھو کے زہر کو مارتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے بچھو داخل نہیں ہو پاتے اور پاس رکھنے سے بچھو کا مٹا نہیں ہے۔ کالی مرچ یا انیسون



کے ساتھ استعمال کرنے سے نزلہ کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینے سے بلغم چھانٹتا ہے خفقان اور گردے کے دبلے پن کو دور کرتا ہے۔

زیتون کے تیل میں ملا کر شیر خوار بچوں کے تالو پر لگانے سے آنکھ کا کنجا پن جاتا رہتا ہے پتلی سیاہ ہو جاتی ہے اس کو چاب کر آنکھ میں ڈالنے سے طرفہ مٹ جاتا ہے اس کا چھلکا جلا کر آنکھ میں بطور سرمہ استعمال کرنے سے قوت بینائی بڑھتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے پرانی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے معدے کے لئے بھاری اور مضر ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے قے آتی ہے اخروٹ کے مقابلہ دیر ہضم ہے لیکن غذائیت اس سے زیادہ ہے اگر اس کا چھلکا اُتار کر کھالیا جائے تو جلد ہضم ہوتا ہے اور معاصم کو بے حد نفع پہنچاتا ہے اس کو قوی کرتا ہے اور ضرر سے بچاتا ہے لیکن نفخ پیدا کرتا ہے اس لئے مقشر کر کے اور بھون کر کھانے سے یہ عارضہ مٹ جاتا ہے۔

## ﴿ قاز ﴾

### شناخت

بطخ کی قسم کا ایک پرندہ ہے کچھ لوگ اسے مرغابی کی قسم سے مانتے ہیں اور اسے غاز بھی کہتے ہیں کچھ کتابوں میں اور کچھ جگہ وژ مذکور ہے یہ بطخ سے بڑا ہوتا ہے۔

### مزاج

اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت خون پیدا کرتا ہے بطخ کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے لیکن مرغی کے گوشت سے بہتر نہیں اس کی چربی صلب ورموں پر لگانے سے انہیں ڈھیلا کرتی ہے اور تحلیل کرتی ہے روغن قوی مخلص ہے اور بدن کے سددوں کو کھولتا ہے نفخ شکم اور مروڑ کو دور کرتا ہے اور

وجع المفاصل میں اس کا روغن ملنے سے آرام ملتا ہے اور استسقا کو دور کرتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں اور بوڑھوں کو اس کا گوشت بہت نافع ہے خاص کر سردیوں میں ٹھنڈک سے دور رکھتا ہے لیکن گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں ٹھیک نہیں۔

## ﴿قند سیاہ﴾

### شناخت

شکر سفید کو پانی میں گھول کر اتنا پکاتے اور صاف کرتے ہیں کہ اس میں میل باکلی نہیں رہتا۔ قوام گاڑھا ہونے پر صنوبری مخروطی شکل کے قابلوں میں جن کی پتلی جانب سوراخ ہوتا ہے ڈال کر رکھ دیتے ہیں ان سوراخوں سے رطوبت اور میل وغیرہ باہر کی طرف نکل جاتا ہے اور یہ خشک ہو جاتی ہے قند کھانڈ کو کہتے ہیں۔

### مزاج

شکر سے زیادہ غلیظ اور زیادہ گرم ہے۔

### فوائد

سینے کے امراض مثلاً کھانسی، ضیق النفس اور سینہ کے درد میں مفید ہے قبض کو دور کرتی ہے آنتوں کی سردی دور کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور جسم کو قوت دیتی ہے۔ ہضم کو بڑھاتی ہے۔

## ﴿قہوہ﴾

### شناخت

ہندوستان اور دوسرے بیرونی ممالک میں قہوہ کے درخت بطور کاشت اگائے جاتے ہیں جو اکثر پہاڑی علاقوں میں اور سرد مقامات پر بہتر پھلتے ہیں ان کے پھل جو سخت اور

گول ارنڈ کے بیج سے مشابہت رکھتے ہیں مستعمل ہیں اس کا پوست نازک ہوتا ہے اس میں دو دانے ہوتے ہیں جن کی شکل گیہوں کے دانے جیسی ہوتی ہے لیکن گیہوں کے دانے سے بڑا ہوتا ہے قہوہ کا دانا کھجور کی چھوٹی سی گٹھلی کے مانند ہوتا ہے اور اس میں ایک نازک سا پردہ ہوتا ہے جو مزے میں کچھ کڑوا ہوتا ہے تازہ سخت اور سبز رنگ کا پھل اچھا ہوتا ہے اس کی پہچان یہ ہے کہ پانی میں ڈالنے سے پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ کچھ مقامات پر سفید اور سیاہ رنگ کا بھی ہوتا ہے لیکن سیاہ قسم خراب اور بے حد کڑوی ہے قہوہ کے اوپر کا چھلکا تازہ میٹھا ہوتا ہے ہلکی سی بکساہٹ بھی اس میں ہوتی ہے سوکھنے پر مٹھا سا عائب ہوتی جاتی ہے یمن میں یہ پوست ہی مستعمل ہے۔ اس کی گٹھلیاں بھی بکسی ہوتی ہیں کچھ لوگ کچا استعمال کرتے ہیں اور کچھ بھون کر کچھ لوگ اسے کچل کر بعض مسلم پیتے ہیں قہوہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ

پانی میں پکا کر سرخ رنگ کا عرق حاصل ہو جائے تو اس میں دودھ اور شکر ملا کر چائے کی طرح پیتے ہیں اس کا استعمال چائے کے مقابلہ کم ہوتا ہے اگر اسے دودھ کے ساتھ استعمال نہ کریں تو اچھا ہے کیونکہ اس سے سفید داغ پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے۔ اس کا استعمال چائے کی طرح موسم سرما میں بہتر ہے لیکن گرمی میں استعمال کرنے سے یہ اپنی تحریک کے باعث پسینہ لا کر بخاروں کو اتارتا ہے قہوہ سے کیفین نام کا ایک جوہر حاصل ہوتا ہے جو محرک ہے۔

## مزاج

تازہ قہوہ اور خاص کر اس کا چھلکا گرم اور خشک ہے اور پرانا یا بھنا ہوا سرد و خشک ہے۔ جتنا پرانا ہوتا جاتا ہے یا جتنا زیادہ بھونا جاتا ہے اس میں سردی و خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

## فوائد

قہوہ جسم کی کسبندی سفر کی تھکان اور محنت و مشقت کے بعد پینے سے راحت پہنچاتا ہے فرحت اور شگفتگی لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے مفتوح سدہ ہے بدن کے دروں کو رفع کرتا ہے خون کی حدت جوش اور صفرا کی تیزی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے غلیظ خلطوں کو رقیق کرتا ہے اور انہیں احتراق سے بچاتا ہے اسی وجہ سے دموی و صفراوی بخاروں اور چپک و خسرہ

میں آرام پہنچاتا ہے خون کی خرابی سے جی اچھلنے کو نافع ہے یرقان کو دور کرتا ہے قبض کو رفع کرتا ہے نیم بریاں استعمال کرنے سے اسہال روکتا ہے اور مدربول کا کام بھی کرتا ہے۔

مالیخو لیا احتراق کو مفید ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے کوڑھ کو نافع ہے اس کو شہد میں پیس کر چٹانے سے تر کھانسی دور ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت اور ڈھیلے پن کو نافع ہے اس کے پینے کے بعد سونا اور پیاس کو مارنا کم کھانا صحت کے لئے مفید ہے۔ آدھ پونڈ قہوہ بریاں پیس کر کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک ایک پیالہ ہر پندرہ منٹ بعد اسی شخص کو پلائیں جس کی آنت فوطے میں آکر اٹک گئی ہو یہ فتن کے لئے مجرب ہے۔

اس کے کثرت استعمال سے دماغ اور مزاج میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور نیند کم آتی ہے لیکن ایسے لوگ جنہیں نیند کم آتی ہے وہ استعمال کریں تو نیند آنے لگتی ہے کیونکہ ان کے مزاج کی بڑھی ہوئی حرارت قہوہ کے استعمال سے تحلیل ہو جاتی ہے غذا کو جلد ہضم کرتا ہے ہاضمہ کی خرابی سے اگر خفقان ہو تو بہت فائدہ کرتا ہے درد سر کو مٹاتا ہے قلب یا جگر کی خرابی سے استسقا وغیرہ پیدا ہو گیا ہو یا بدن میں نہج ہو تو مدربول کی حیثیت سے استعمال کراتے ہیں۔

## ﴿ کاجو ﴾

### شناخت

جنوبی ہندوستان کے جنگلات میں کاشت کیا جانے والا مشہور درخت ہے اس کی بلندی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے کھیل اور کھرنی سے مشابہ ہوتے ہیں درخت سے زرد سرخی مائل گوند نکلتا ہے درخت کی شاخوں سے چار انگشت کی ٹوپی جیسی نکلتی ہے پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے۔ جس کی پینڈی چوڑی ہوتی ہے۔ سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے اس کی بوتیز ہوتی ہے مغز میٹھا اور کچھ بکبا ہوتا ہے اس سے منہ اور زبان میں خراش پیدا ہوتی ہے اس پھل کے نیچے سے دو رگیں دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی



شکل بالکل گودوں جیسی ہوتی ہے پتلے چھلکوں کے اندر سفید رنگ کی مینگ ہوتی ہے جس کا مزہ نہایت شیریں اور لذیذ ہوتا ہے کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ اسی کو کا جو کا بیج سمجھنا چاہیے اس کے مغز سے زرد تیل نکلتا ہے جو اپنے افعال میں بادام کے تیل جیسا ہے اس کے چھلکوں سے بھی ایک قسم کا تیل نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے جو جلد پر لگانے سے چھالے ڈال دیتا ہے لیکن لکڑی کو دیمک سے محفوظ رکھتا ہے۔

## مزاج

گرم و تر

## فوائد

اس کا مغز مسمن بدن ہے جسم کو فرحت و تازگی بخشتا ہے دل کو طاقت دیتا ہے منی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے قوت حافظہ بڑھاتا ہے عقل اور دماغ کو قوی کرتا ہے نہار منہ پس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے نسیان کو دور کرتا ہے گردوں کو مضبوط بناتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں کے لئے اچھا ہے۔ دیدوں کے مطابق بدن کے مسوں اور پھوڑے پھنسی مٹانے کے لئے اس کے چھلکوں کا تیل لگاتے ہیں جس سے مقام ماؤف سرخ ہو جاتا ہے یا اس جگہ چھالا پڑ جاتا ہے اس کا مغز دانتوں کی جڑوں میں ہونے والے درد دور کرتا ہے اس کے پھل کا رس ورم میں ہونے والے درد کو نافع ہے اس کا تیل کوڑھ سے پیدا ہونے والے سن پن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکوں کا تیل سرکہ میں بھگو کر حاصل کرتے ہیں جو آتشک اور کوڑھ میں مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے اس کے مغز کا مربہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

## کباب

### شناخت

مشہور غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے عمدہ کباب وہ ہیں جو موٹے تازے بکرے یا دنبے کے بچے کے گوشت سے تیار کیے جاتے ہیں گوشت باریک کٹا ہونا چاہیے مچھلی کے گوشت

کے کباب بھی اچھے ہوتے ہیں اسے کونکوں کی ہلکی آنچ پر سینکا جاتا ہے جو سب طرف برابر لگتی ہو اس میں نمک مرچ اور گھی بقدر ضرورت ڈال کر تیخ میں لگا کر سینکا جاتا ہے گھی میں تلے ہوئے کباب عمدہ نہیں ہوتے۔ ہرن بارہ سنگھا اور دیگر پرندوں کے گوشت سے بھی کباب تیار کیے جاتے ہیں لیکن مزاجاً زیادہ گرم و خشک ہیں بوڑھے جانور کے گوشت سے تیار ہونے والے کباب نہایت ردی ہوتے ہیں یا اس میں مصالح زیادہ کر دیے جائیں۔

## مزاج

گرم و خشک ہے کچھ لوگ گرم و تر بتاتے ہیں جب کہ اس کا مزاج گوشت پر منحصر کرتا ہے۔

## فوائد

پکتے وقت اس کی بوسو گھنے سے کمزور آدمی کے دل کو طاقت ملتی ہے اعضا ریسہ اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدہ کی زائد رطوبت کو دور کرتا ہے فصد کرنے یا پچھنے لگانے کے بعد استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے دیر ہضم ہیں لیکن خون صالح پیدا کرتے ہیں کباب کھانے کے بعد زیادہ پانی پینا مضر صحت ہے خصوصاً مچھلی کے کباب کے بعد کچھ لوگ مرغ یا دیگر پرند کو نیم پخت کر کے پھر اس گوشت کو پیس کر تیخ پر لگاتے ہیں لیکن یہ کباب ریاضت اور مضبوط بدن والوں کو مفید ہے اور کثیر الغذاء ہے اسے دناج کہتے ہیں۔ کباب کو پکا کر گرم گرم استعمال کرنا مفید ہے ٹھنڈے اور باسی کباب غشی متلی اور ہیضہ پیدا کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق کباب دماغ اور بدن کو قوت دیتا ہے جسم کا درد زائل کرتا ہے کمزوری اور زہری امراض میں نافع ہے۔

## کبوتر

## شناخت

ایک مشہور پرندہ ہے پالتو اور صحرائی ہوتا ہے پالتو کبوتر کی بہت سی قسمیں ہیں جن میں سے چھ خاص ہیں۔

۱۔ گولہ

۲۔ کابلی

۳۔ نساورہ

۴۔ لوٹن

۵۔ لقا

۶۔ یاہو

ان میں سے گولہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک ٹینی دوسرا اصل ٹینی بدرنگ نیلا بھورا کھیرا اور نفینہ ہوتا ہے اور اصل شیرازی اور کابرہ اور گلی اور چپ ہوتا ہے گولہ ٹینی لڑنے اور اڑنے کے لئے ہوتے ہیں اور گولہ اصل دیکھنے کے واسطے۔ کابلی کے پانچ رنگ میں ہرا، سبزہ، سفیدہ سیاہ اور کاسنی یہ رنگ کابلی اصل کے ہیں انہیں نیزہ کرنے اور اڑانے کے لئے پالتے ہیں سفید دو طرح کا ہوتا ہے ایک موتیا دوسرا تارا جس کا حلقہ چشم سیاہ اور چونچ و ناخن بھی کالے ہوتے ہیں وہ تازہ ہے اور اگر سفید ہوں تو موتی ہے۔

نیزہ بارہ کبوتر ہے جو فاختہ کی طرح سیدھا اڑ کر کھیلتا ہے نساورہ سفید اور سیاہ اور ہرا امیر یا مارواڑا ہوتا ہے۔ سر اس کا چھوٹا چونچ چھوٹی قد بڑا دم اور بازو لمبے ہوتے ہیں لقا کی پہچان یہ ہے کہ اس کا سر موڑنے پر دم پر جا لگتا ہے۔ یہ دانے پانی کی طرف زیادہ متوجہ نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اس کے سینہ پر چراغ جلا کر رکھ دیں تو وہ گرنے نہیں پاتا۔

لوٹن وہ ہے جو انگلیوں کی تھوڑی سی حرکت سے لوٹنے لگتا ہے اور جب تک نہ اٹھاؤ پھونکو لوٹا کرتا ہے یا ہودہ ہے جس کی آواز سے مٹی کا کچا برتن ٹوٹ جاتا ہے یہ یاہو اصل کی پہچان ہے اسے فقیر لوگ پالتے ہیں امیر لوگ اس سے بچتے ہیں۔ صحرائی کبوتر بھورا سرمئی ہوتا ہے یہ زیادہ فربہ اور طاقتور ہوتا ہے اس کا حلقہ چشم زرد ہوتا ہے کبھی کبھی یہ آبادیوں میں آکر بھی رہنے لگتے ہیں۔

## مزاج

پالتو کبوتر دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے لیکن صحرائی زیادہ گرم و خشک ہے رطوبت فضلیہ دونوں میں ہے لیکن پالتو میں زیادہ ہے۔ بچے کا گوشت اعتدال میں گرم ہے اور اس کی بیٹ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

کبوتر کا گوشت تمام سرد امراض میں مفید ہے فالج، لقوہ، ریشہ استرخاء میں مفید ہے خدر اور استسقا کو دور کرتا ہے بدن کو فرو بہ اور قوی کرتا ہے مقوی باہ ہے منی پیدا کرتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے اس کا شور با سرد مزاج والوں کو مفید ہے بھنا ہوا گوشت نقصان کا سبب بن سکتا ہے اس کا تازہ سنگدانہ استعمال کرنے سے سانپ کی سمیت دور ہوتی ہے نکسیر کو روکنے کے لئے اس کا تازہ خون پیشانی پر ٹپکاتے ہیں گرم خون آنکھ میں لگانے سے اس کے زخم کمنہ، غشاوہ، طرفہ اور رتوندھی کو دور کرتا ہے کبوتر کے انڈے بہت گرم و خشک ہیں کچے انڈے استعمال کرنے سے ضیق النفس اور سینہ کی خراش کو فائدہ کرتا ہے چہرہ کا رنگ نکھرتا ہے۔

بچوں کو شہد میں ملا کر کھلانے سے جلد بولنے لگتے ہیں۔ ایسی جگہ جہاں کبوتر رہتے ہوں چمپک کے مریض جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور اس مقام سے طاعون، وحشت اور ہوا کا فساد دور ہوتا ہے بچھو کے کاٹے میں کبوتر کی تازہ بیٹ باندھ دینے سے زہر کو چوس لیتی ہے پونے دو ماشہ جنگلی کبوتر کی بیٹ ہیں کرات کو پانی میں بھگو دیں صبح اگر عورت وہ پانی پی لے تو تین دن کے اندر بانجھ ہو جاتی ہے۔

ابن زہر کا کہنا ہے کہ

”کبوتر کی بیٹ آٹے میں ملا کر جس حیوان کو بھی کھلائی جائے وہ مر جاتا ہے۔ اس کی بیٹ جو کے آٹے اور تار کول کے ساتھ مرہم کی طرح حل کر کے اور پارچہ کتاں پر لگا کر برص کے مقام پر لگائی جائے اور تیسرے دن علیحدہ کریں۔ بار بار ایسا کرنے سے برص جاتا رہتا ہے دس ماشہ کبوتر کی بیٹ سات ماشہ دار چینی کے ساتھ کھانے سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے۔“

کبوتر کے بچے کو ردغن کنجلہ میں جوش دے کر بغیر نمک مصالحہ و پانی استعمال کیے



کھالیں تو گردے و مثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے ساق کی ہڈی جلا کر عورت کی فرج میں رکھنے سے پردہ بکارت ہٹ جاتا ہے جنگلی کبوتر کی ہڈی جلا کر دوا شدہ راگھ برگ تنبول میں رکھ کر کھانے سے دمہ کو فائدہ ہوتا ہے ایسے بچے کا گوشت جواڑنے لگے جلد ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ رطوبت فضلیہ اس کے اڑنے سے تحلیل ہو جاتی ہے اور اچھی خلط بنتی ہے کبوتر کے بچے کا پیٹ چیر کر سانپ یا بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر باندھ دینے سے بہت نفع ہوتا ہے کمزور اور سرد مزاج لوگوں کو اس کا گوشت نافع ہے۔

ویدوں کے مطابق کبوتر کا گوشت نگاہ کو مفید ہے باد اور بلغم کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے ہڈی کی مینگ بڑھتی ہے۔

## ﴿ کٹھنل ﴾

### شناخت

ہندوستان میں کچھ جگہوں پر اس کے درخت بوئے جاتے ہیں اور کچھ مقامات پر خود رو بھی اگتے ہیں اس کا درخت ۱۲ میٹر تک اونچا ہوتا ہے تنا چھوٹا کھڑا اور موٹا ہوتا ہے اس کی چھال موٹی اور اس پر گہری دراڑیں ہوتی ہیں اس کی نئی شاخیں اور پتے ٹخلی سطح پر روئیں دار ہوتے ہیں اس کا پھل کچھ بڑا لمبا اور گودے دار ہوتا ہے لمبائی اس کی ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ یہ پھل درخت کے تنے اور شاخوں سے لگتا ہے جس ڈنڈی کے ذریعہ لگتا ہے اسے کٹھنل کا موسلا کہتے ہیں جڑ کے نزدیک لگنے والا پھل بیٹھا زیادہ ہوتا ہے اور بڑا بھی ہوتا ہے اس کا وزن ایک سیر سے ایک من تک ہو سکتا ہے۔

کٹھنل کا پوست بزر اور پکنے کے بعد زرد یا سرخی مائل ہوتا ہے اوپر سے کانٹے دار ہوتا ہے اس کی کئی قسمیں ہیں بعض کے دانے چھوٹے اور نرم ہوتے ہیں اور ان میں بد بو آتی ہے یہ قسم خراب ہے بعض کے دانے متوسط ہوتے ہیں اور بعض کے دانے بڑے شیریں اور بے ریشہ ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ سکتے ہیں ان سے خوشبو آتی ہے۔

بعض کے دانے بے حد لطیف بے ریشہ ہوتے ہیں منہ میں ڈالتے ہی گھل جاتے ہیں یہ قسم بہت اعلیٰ ہے زود ہضم اور کم نفخ ہے۔ کچے پھل کی ترکاری بنائی جاتی ہے اور اس کے بیج بھون کر نمک لگا کر کھائے جاتے ہیں گوشت میں بھی ڈالتے ہیں کھل سے دودھ نکلتا ہے جو بہت چپکتا ہے اور چکنائی لگانے کے بعد چھوٹا ہے اس کے درخت سے ایک گوند نکلتا ہے جو پانی میں گھل جاتا ہے اس کے پھل ماگھ میں لگتے ہیں اور بیساکھ سے اساڑھ تک پکتے ہیں۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے بیج بھی اس کے دوسرے درجہ میں گرم خشک ہیں۔

## فوائد

مقوی باہ و مسک منی ہے ذکر میں غوطہ پیدا کرتا ہے صفراوی و ریگی امراض میں فائدہ کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے اس کے بیج بھی مقوی باہ ہیں اور منی پیدا کرتے ہیں کچا کھل پکا کر کھانے سے بھوک کی زیادتی کو کم کرتا ہے اس کے درخت کے نازک پتوں کو گھی سے چکنا کر کے اکونٹے پر باندھیں تو کئی بار کے باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے سانپ کے کالے کو کھل کھلانا مفید ہے اس سے زہر اتر جاتا ہے کھل فاسد خراب اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے نفاخ اور دیر ہضم ہے لیکن نمک کے ساتھ استعمال کرنا اور اس کے بیج بھون کر کھانا اور اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لینا اس مضرت کو دور کرتا ہے اگر خوب پیٹ بھر کر کھل کھالیا جائے اور اوپر سے کیلا کھالیا جائے تو جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

بعض مزاجوں میں اس کی اصلاح تازہ مکھن کے کھانے سے بھی ہو جاتی ہے اس کا مربہ اور حلوہ بھی عمدہ ہوتا ہے لیکن کھل کا بہتر ہے جو نیم پختہ اور بے ریشہ ہو اس کا موسلا جلا کر تنہا یا کبوتر کی بیٹ اور چونے کے ساتھ ذیل پر لگانے سے منہ اس کا بن جاتا ہے وید کہتے ہیں کہ کھل ٹھنڈا بادی کسلا دیر ہضم اور ثقیل ہے شیریں کھل مقوی باہ و مفرح قلب ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے لیکن بدن کو موٹا اور فربہ کرتا ہے اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے جلدی امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔

اس کے جڑ کے سفوف کی پھنکی دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا کچا پھل قابض اور پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کا جو شانہ چھان کر کان میں ٹپکانے سے درد سر دور ہوتا ہے اس کو پیس کر پانی کے ساتھ پلانے سے تپتے ہو کر سانپ کا زہر اتر جاتا ہے اس کا سفوف ایک ماشہ کی مقدار میں شروع کر کے ایک ایک ماشہ روز بڑھاتے ہیں تو آتشک دست اور تپتے ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔

دھونتری کے مطابق پختہ کٹھل باد اور صفرا کو دور کرتا ہے باہ و منی کو بڑھاتا ہے پیاس بجھاتا ہے سینے کو صاف کرتا ہے قابض اور بھاری ہے بدن کی حرارت کو کم کرتا ہے اور روشن کرتا ہے طبیعت کو تفریح بخشتا ہے پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے قاتل کرم شکم ہے جڑ کے قریب سے نکلنے والا زیادہ نفع بخش ہے پتی اچھلنے کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی پیدا کرتا ہے پرانے بخاروں میں مفید ہے۔ بلغم اور پیٹ کے رومی موادات کو خارج کرتا ہے کٹھل کا نہار منہ استعمال یا کچے کٹھل کی ترکاری کھلی و خارش کو دور کرتی ہے۔ دیدوں کے مطابق اس کے بیج بکسے اور شیریں ہیں جو قوت باہ کو بڑھاتے ہیں منی کو کاڑھا کرتے اور مسک، قابض ہیں لیکن جلد کا رنگ صاف کرتے ہیں اور کثرت بول میں مفید ہیں۔

## ﴿ کچالو ﴾

### شناخت

ایک قسم کی گول جڑ ہے اردی کی قسم سے ہے اس سے بھی چھوٹی چھوٹی اردیاں جیسی نکلی رہتی ہیں۔

### فوائد

اس کے فوائد اردی جیسے ہی ہیں لیکن اس کے مقابلہ یہ جزہ کو زیادہ مضر ہے تنور میں بھون کر یا جوش دے کر اور ترشی ملا کر روٹی سے کھاتے ہیں اس کے پتوں کی ترکاری بنائی جاتی ہے یہ ثقیل بادی اور دیر ہضم ہے مقوی باہ و مسمن بدن ہے۔

## ﴿ کچری ﴾

### شناخت

ایک مشہور چیز ہے جو مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے اس کا چھلکا کچے پٹیل میں ہرا اور پکنے کے بعد زرد رنگ کا ہو جاتا ہے اور مزہ ہلکا کھٹا ہو جاتا ہے اس کی بیل خریفے موسم میں لگتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک چھوٹی اور کچی جس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور دوسری بڑی جس کے پکنے کے بعد اس میں ہلکی ترشی آ جاتی ہے بیج اس کا کھیرے کے مانند لیکن کچھ چھوٹا ہوتا ہے جس کا چھلکا سیاہی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے ویدوں کے مطابق تازہ پھل سیندھ ہے اور سوکھا ہوا کچری کہلاتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

جاذب، قابض اور مقوی باہ ہے اس کا پوست دیر ہضم ہے ضعف اشتہا کو دور کرتی ہے بلغم کو رقیق کر کے قابل اخراج بناتی ہے اس کو سکھا کر بھون کر اور نمک چھڑک کر کھاتے ہیں مزہ دار ہوتا ہے تازہ بھی استعمال میں آتا ہے گوشت میں تھوڑا سا پکتے وقت ڈال دیں تو جلدی نکل جاتا ہے خوشبو آ جاتی ہے اور ہاضم ہو جاتا ہے۔

دالوں کے استعمال میں ڈال دیتے ہیں انہیں جلدی ہضم کرتی ہے اور نفخ و ریاہ نہیں پیدا ہونے دیتی اس کی دھونی بوا سیر کو بے حد فائدہ کرتی ہے اور اس کا سفوف نیم گہم پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے قونج کو بہت جلد آرام مل جاتا ہے مملل ریاہ ہے بھوک بڑھاتی ہے تمام بلغمی امراض میں مفید ہے۔ بوا سیر، فالج، لقوہ و ریشہ کو دور کرتی ہے باہ و احشا کو طاقت دیتی ہے۔



## ﴿کدو﴾

### شناخت

ایک قسم کی بیل کا پھل ہے جس کی لمبائی آدھا میٹر سے ایک میٹر تک بھی ہو جاتی ہے اس کو خیار، کدو اور کدوئے دراز بھی کہتے ہیں ہندی میں لمبا کدو، گھیا، لوکی اور آل بھی کہتے ہیں۔ بعض گول اور صراحی دار بھی ہوتا ہے جس کو ستار اور تنپو اور بین و گیرہ میں لگاتے ہیں۔ باہر سے سبز اور اندر سے سفید اور مزہ پھیکا ہوتا ہے۔ بعض کے اوپر سبز دھاریاں ہوتی ہیں سب سے اچھا پھل وہ ہے جو سفید نازک، تروتازہ اور شیریں ہو اس میں ریشے اور تخم وغیرہ نہ پڑے ہوں اوسط درجہ کا ہونہ بہت بڑا ہونہ بہت چھوٹا اور اس کی بیل کو بیٹھا پانی دیا گیا ہو اس کی جڑ پتلی لمبی اور تھوڑی شیریں ہوتی ہے یہ مسکر ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

### فوائد

پیاس کو دور کرتا ہے جگر میں صفرا کی زیادتی سے کرب و بے چینی کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی و تری پیدا کرتا ہے مفتوح سدہ ہے پیشاب کھل کر آتا ہے پیٹ میں نرمی پیدا کرتا ہے یرقان کو دور کرتا ہے گرم و خشک امراض میں خصوصیت سے مفید ہے بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے زود ہضم اور لطیف غذا ہے اگر معدے میں کسی سبب سے فاسد نہ ہو تو اچھی خلط پیدا کرتا ہے غذائیت میں کم ہے رائی اور نمک سے اس کی اصلاح کی جاتی ہیں قونج اور سرد مزاج والوں کو استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ ریاح پیدا کرتا ہے آنتوں کو ست اور ڈھیلا کرتا ہے صفراوی و دموی بخاروں کو مناسب ہے سرد مزاج والوں کو خیند لاتا ہے انار یا کھٹے انگور کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن کے پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے معدے میں جو خلط غالب پایا جاتا ہے

اسی کی طرف مستحیل ہو کر اس میں بدل جاتا ہے ورم دماغ حار اور سرسام میں فائدہ کرتا ہے۔  
کچے کدو کا رس نکال کر لڑکی کی ماں کے دودھ یا روغن گل ملا کر ناک اور کان میں  
پکانے سے اور کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے گرمی کا درد سر اور سرسام اور ہڈیاں جنون اور بے  
خوابی کو نفع ہوتا ہے اس کو کچل کر سر پر ضماد کرنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یرقان کے  
لئے ایسا چھوٹا کدو جس کا پھول گرا نہ ہو آگ میں بھلجھلا کر اس کا رس آنکھ میں پکانے سے  
یرقان کی زردی دور ہو جاتی ہے گرمی کے سبب آشوب چشم ہو تو اسے بھی فائدہ کرتا ہے کدو  
شمر ہندی اور بنات سفید کو ملا کر جوش کر کے چھان کر پینے سے دماغ کی گرمی درد سر اور جنون  
دور ہوتا ہے۔

تبخیر کے سبب آنکھ کے دکھنے کو بھی نافع ہے گرمی کے سبب کان کے درد کو اس کا رس  
روغن گل کے ہمراہ استعمال کرنے سے درد دور ہوتا ہے حلق کی جلن و سوزش کو دور کرنے کے لئے  
اس کے رس سے کلیاں کراتے ہیں کدو کو آتش جو یا مونگ کی دھلی دال کے ساتھ کھانے سے سینہ  
کا درد گرمی اور کھانسی کو نفع ہوتا ہے اس کا ستوا استعمال کرنے سے بدن کی حرارت کم ہوتی ہے  
پیاس بجھتی ہے صفرا اور خون کی حدت کو سکون ملتا ہے دست آرہے ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے  
ہیں سرکہ کے ساتھ کدو پکانے سے اس کی غلظت کم ہو جاتی ہے ہضم بھی جلد ہو جاتا ہے۔

گوشت کے ساتھ پکانے سے اور بھی زود ہضم اور نفع بخش ہوتا ہے مغز تخم کدو غشی کو  
دور کرتا ہے اور کی اخلاط سے نجات ملتی ہے کچے کدو کو پیس کر جگر گردے اور آنتوں کے مقام پر  
لیپ کرنے سے ان کی گرمی دور ہوتی ہے اس کا سوکھا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی بوا سیر اور  
آنتوں سے خون آنے کو فائدہ ہوتا ہے تپ دق میں یہ بہترین سبزی ہے۔ کدو کو بھلجھلا کر اس کا  
پانی نچوڑ کر پینا قلب اور جگر و معدے کی گرمی اور بخار کو فائدہ کرتا ہے اس کا مربہ جگر کو قوی کرتا  
ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے ردی اخلاط کو دفع کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے مغز بادام کے  
ساتھ استعمال کرنے سے باہ معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اچھا خون بناتا ہے زود ہضم ہے۔  
دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے خشکاش کے ساتھ نیند لاتا  
ہے اس کا راجیہ اگر اس میں بمقدار گرم مصالحہ استعمال نہ کیے جائیں تو جگر کی حرارت اور اسہال

کبدی کو فائدہ کرتا ہے۔ کچا کدو استعمال کرنا آنتوں کے لئے مضر ہے۔ اس لئے گرم مصالحوں سے اس کی اصلاح کر کے اور پکا کر ہی استعمال کرنا چاہیے۔

## ﴿ گول کدّو (میٹھا کدّو) ﴾

### شناخت

یہ کدو کی ہی ایک قسم ہے اس کا رنگ اوپر سے زرد ہوتا ہے کچھ سرخی مائل ہوتے ہیں اس کے اوپر قاشیں سی بنی ہوتی ہیں اندر کا گودا زرد یا سرخی مائل نکلتا ہے بعض کی شکل بڑے گھڑے کے برابر تک ہو جاتی ہے خربوزہ کے ساتھ موسم زائد میں پیدا ہوتا ہے یہ کافی عرصہ تک تازہ رہ سکتا ہے۔ پک جانے پر اس کا مزہ شیریں ہو جاتا ہے اس لئے اس کو میٹھا کدو کہتے ہیں اسے کاشی پھل لکھا پھل اور مہا پھل بھی کہتے ہیں اس گول پھل سے ستار بنائے جاتے ہیں۔

### مزاج

سرد و تر ہے۔

### فوائد

ملین ہے قبض دور کرتا ہے ثقل ہے لیکن صفرا کو دور کرتا ہے بواسیر کا خون بند کرتا ہے پیشاب کی جلن سوزش اور سلس البول کو نافع ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے ہاتھ پیروں کی سوزش دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے پکا پھل ہڈی کے بخار اور گرمی کو دور کرتا ہے اور کچا پھل بلغمی و صفراوی امراض میں مفید ہے خوش مزہ اور مفرح ہوتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے زہروں کا قاتل ہے اس کے افعال کدو جیسے ہیں لیکن رطوبت اس سے کم ہے۔

## ﴿ کرم کدّہ ﴾

### شناخت

ایک قسم کی ترکاری ہے جو بستانی اور صحرائی ہوتی ہے بستانی کی جڑ چھندر کی طرح

ہوتی ہے رنگ سفید اور پوست کھردرا اور بعض قسم کی جڑ شلغم کی طرح ہوتی ہے اور کچھ لمبی و چھٹی اس کا پوست سفید تخم گول اور چھوٹے ہوتے ہیں ایک قسم ایسی ہے جس کی جڑ سے ایک ساق نکلتی ہے اور زمین سے کچھ اوپر اٹھ کر اس میں سبز رنگ کی گاتھ بندھ جاتی ہے پھر اس پر ایک اور ساق پھوٹ کر پتے لگتے ہیں اس گرہ کی ترکاری بنتی ہے۔

ایک قسم میں اوپر کی شاخیں بڑی اور اندر کی چھوٹی ہوتی ہیں اور جڑ میں دو تین انگل کی ساق نکل کر اس کے سرے پر دس پندرہ گھنٹیاں سفید رنگ کی پیدا ہوتی ہے ان میں چھوٹی پیتاں لگتی ہیں اسے کرم کلہ کا پھول کہتے ہیں جنگلی قسم تلخ ہے جس کو انار کے دانوں کے رس کے ساتھ جوش کرنے سے یہ تلخی دور ہو جاتی ہے یہ دوا مستعمل ہے اس کے تخم قفل سفید کے مشابہ ہیں اور پتے بستانی سے زیادہ سفید ہوتے ہیں لیکن چھوٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔

## مزاج

مربک القوی ہے پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے لیکن جنگلی قسم تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

بستانی قسم منضج بلین اور مجفف ہے اس کا پانی تلکین کی خصوصیت رکھتا ہے جب کہ اس کا جرم مجفف ہے اسے جوش دے کر پہلا پانی ضائع کر دیں تو تلکین جاتی رہتی ہے اور قابض ہو جاتا ہے یہی سبب ہے کہ خوب پکا کر کھانے سے قبض ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی رطوبت ختم ہو جاتی ہے زبان میں خشکی پیدا کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے لیکن سدہ ڈالتا ہے۔ اسے جوش کر کے گرم پانی سے دھارنے سے جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے سر کے درد اور سستی کو دور کرتا ہے خون کم پیدا کرتا ہے۔

بکری کے گوشت کے ساتھ پکا کر کھانے سے نیند لاتا ہے اس کے بیج دماغی بخارات اور درد سر کو دور کرتے ہیں بینائی کو قوت دیتے ہیں ریشہ پرانی کھانسی اور ورم طحال کو نافع ہیں آواز بیٹھ جائے تو کھولتا اور گلے کو صاف کرتا ہے برگ کرم کلہ کے پانی سے غرغہ کرنے



سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں اس کے جڑ کی راکھ مفتحت حصاتہ ہے اس کے پھول کے حمل سے اسقاط ہو جاتا ہے حیض بند ہو تو جاری ہو جاتا ہے اس کے پینے سے سانپ اور بچھو کے زہر کو نفع ہوتا ہے اس کے پتوں کا ضماد کرنے سے پھوڑوں اور کلٹھ مالا کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتے پیس کر انڈے کی سفیدی میں حل کر کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کرم کلمہ کے پتے جوش کر کے کھا کر شراب میں پی جائے نشہ بالکل نہیں ہوتا اس کے بیجوں کو بھی شراب سے پہلے استعمال کرنے سے نشہ نہیں ہوتا اور خمار بالکل نہیں ہوتا۔ اگر عورت جمع کے بعد اس کا حمل کرے تو اس سے منی فاسد ہو جاتی ہے۔ اس کا لیپ جھائیں کو دور کرتا ہے کیڑوں کے زہر کو مارتا ہے سینہ کے نزلہ کو مفید ہے اس کی جڑ جلا کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے خناق دور ہوتا ہے کوئے کے ورم اور ڈھیلے پن کو بھی دور کرتا ہے۔

## ﴿ کرنا ﴾

### شناخت

ایک قسم کا لیمو ہے جو کھٹا ہوتا ہے اور ہندوستان میں بہت سی جگہوں پر اس کی کاشت ہوتی ہے ایران میں خوب ہوتا ہے اس کو کھاتے ہیں اور اس کے رس سے شربت بناتے ہیں نارنگی سے چھوٹا اس سے زیادہ میٹھا اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کے چھلکے میں خوشبو ہوتی ہے کرنا شروع میں سبز ترش اور کڑوا ہوتا ہے پک کر سرخی بائل ہو جانے پر مٹھا آ جاتی ہے اس کے درخت کے پتے لیمو سے چوڑے ہوتے ہیں اس کا پھول گول ہوتا ہے پھول میں چار پتھریاں ہوتی ہیں اس کے پھولوں کا عرق نکال کر استعمال کرتے ہیں یہ درخت گرم ممالک میں بہت ہوتے ہیں۔

### مزاج

زرد چھلکا اور پھول دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں ترش دوسرے درجہ کے آخر

میں سرد و خشک ہے۔

## فوائد

میٹھے کرنے کا رس مفرح ہے صفر کی حدت و تیزی کو کم کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خارج کرتا ہے صفر کو پیشاب کی راہ خارج بھی کرتا ہے شراب کے خمار کو دور کرتا ہے اور سبھی قسم کے گرم مرضوں میں مفید ہے اس کی ترشی میں ایک قسم کی لزوجیت ہے جو نزله و کھانسی کو دور کرتی ہے صبح نہار منہ اس کا رس پینے یا شربت بنا کر پینے سے گرم خفقان صفر اوی کھانسی اور گرم معدے کا ورم دور ہو جاتا ہے اس کا کھنا پن دوسری ترشیوں کے مقابلہ پھوں کو کم نقصان دیتا ہے اس کے تخم تریاق کا کام کرتے ہیں سات ماشہ اس کے بیج کھا لینے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر زائل ہو جاتا ہے۔

اس کے پوست و پھل مقوی اور قابض ہیں پھل کے چھلکے سکھا کر پانی کے ساتھ کھانا متلی دتے کو دور کرتے ہیں اور میدے کے کیڑوں کا اخراج کرتے ہیں۔ اس کے پتے پھول اور پوست سوکھنے سے تفریح پیدا ہوتی ہے اور زکام تحلیل ہوتا ہے اس کے پتے طاعون اور وبائی امراض سے دور رکھتے ہیں اس کی جڑ کے باریک ریشے سرد قاتل زہروں کے لئے بہت مفید ہیں انہیں سکھا کر سات ماشہ شراب کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اس کا چھلکا ۹ ماشہ شراب کے ساتھ کھانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔ ایسے حیوانات جن کا زہر سرد ہے وہ روغن کرنا ۹ ماشہ پینے اور لگانے سے بھی اتر جاتا ہے۔

کرنے کے چھلکے کو دبانے سے یا بھپکے میں عرق کھینچنے سے اس میں سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے یہی تیل مستعمل ہے۔ کبھی روغن اس طرح کشید کرتے ہیں کہ اس کے تازہ پیلے چھلکے یا پھول روغن کنجد میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ایک ہفتہ بعد دوسرے پیلے چھلکے بدل دیتے ہیں تین ہفتہ تک ایسا کرتے ہیں پھر استعمال کرتے ہیں روغن ناروین سے بھی زیادہ فوائد کا حامل ہے اس کے پھول سکھا کر کپڑوں میں رکھنے سے کیڑے نہیں لگتے ہیں اس کے پیلے چھلکے کو سرکہ میں ڈال کر اچار بنا کر یا مرہ بنا کر استعمال کرنے سے معدہ کو قوت ملتی ہے۔

## ﴿ کرپلا ﴾

### شناخت

ایک بیل کا پھل ہے جو ہندوستان میں موسم زائد میں بویا جاتا ہے خام پھل بہت کڑوا اور ہرے رنگ کا ہوتا ہے لیکن پختہ ہونے پر یہ سرخ اور کچھ کم کڑوا رہ جاتا ہے اس کے بیجوں زگودا بیٹھا ہوتا ہے کرپلا بستانی اور جنگلی دو قسم کا ہوتا ہے اس کی ایک قسم سفید ہے جو اکثر راجستھان میں ایک فٹ تک لمبی ہو جاتی ہے یہ قسم اچھی ہے اس کا چھلکا باریک ہوتا ہے۔

ایک کرپلا گرمی میں اور ایک برسات میں ہوتا ہے کرپلے کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے اوپر کا چھلکا چھیل دیتے ہیں اور پیٹ چاک کر کے بیج نکال دیتے ہیں پھر نمک مل کر تین چار بار دھوتے ہیں ایسا کرنے سے تلخی دور ہو جاتی ہے پھر پیاز کاٹ کر روغن میں بھون لیتے ہیں اور اس میں کرپلا کبھی گوشت کے ساتھ اور کبھی دال کے ساتھ پکا کر استعمال کرتے ہیں۔

### مزاج

سرد ہے بعض لوگ معتدل بتاتے ہیں کچھ کا کہنا ہے کہ تیسرے درجہ میں گرم و خشک

ہے۔

### ۱۔ بستانی کرپلا

پیٹ کے نفخ اور ریاح کو دور کرتا ہے بلغم کو تحلیل کرتا ہے مقوی باہ ہے مٹی پیدا کرتا ہے اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ درد مفاصل، نقرس، استسقا اور ورم طحال کو نافع ہے قاتل کرم شکم ہے اس کے پتوں کا پانی گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے لیکن اس کے استعمال کی ترکیب یہ ہے کہ ہرے پتوں کا رس تین تولہ لے کر ایک تولہ وہی شامل کر کے کھلائیں اور چھ تولہ چھا چھ پلا دیں تین دن تک ایسا ہی کریں پھر تین روز کا وقفہ دے کر چار روز تک روزانہ اسی قدر پلائیں۔ پھر چار روز تک ترک کر کے پانچ دن پلائیں۔ یہی سلسلہ اس وقت تک کریں جب تک پلانے اور نہ

پلانے کی نوبت ایک ہفتہ تک نہ پہنچ جائے۔ غذا میں صرف کھجڑی اور خشک دیں۔

ویدوں کے مطابق کریلہ سے بواسیر بادی جاتی رہتی ہیں اور صفرا و خون کی حدت اور یرقان کو بے حد مفید ہے بلغم کو خارج کرتا ہے۔ منی کو روکتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے خشک کر یلا پیشاب کی جلن اور تعفن کو دور کرتا ہے کھانے کو ہضم کرتا ہے قے کو روکتا ہے تازہ کریلے کا رس پینے سے دست آ کر یرقان کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کا رس آنت کے کیڑے مارتا ہے اس کا لیپ داد اور کھجلی کو دور کرتا ہے کریلے کے رس میں چاک مٹی ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کا رس پھوڑے پھنسی پر لگانے سے اس کی پیپ مٹی ہے۔ آگہا کے جلے پر ضما و کرنے سے اس کی سوزش دور ہوتی ہے۔ اس کی جڑ قبض پیدا کرتی ہے اسے گھس کر بواسیر بادی کے مسوں پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کا لیپ لگانے سے پیر کے تلوؤں کی جلن دور ہوتی ہے آنکھ کے حلقہ پر لگانے سے رتوندھی کو فائدہ ہوتا ہے نو مولد بچے کے منہ میں اس کا پتہ رکھنے پر اس کے سینے اور آنتوں کا مواد اور میل کچیل اور آنول نکل جاتے ہیں۔

پتوں کا جو شانہ نفاس کے اوقات میں پلانے سے عورت کا خون صاف ہوتا ہے اور دودھ بڑھاتا ہے اس کے پتوں کے رس میں سوٹھ اور کالی مرچ و پپیل کا سفوف چھڑک کر لیپ کرنے سے پھوڑوں کی خارش اور گرمی کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کا رس سرکہ ملا کر پلانے سے قے آتی ہے پتوں کے رس میں ہر گھس کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ اس کا پھل بلین ہے اسے بھلجلا کر اس کا لیپ کرنے سے نفرس میں اضافہ ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں رائی اور نمک چھڑک کر پلانے سے عظیم طحال کو فائدہ ہوتا ہے اور بڑھے ہوئے جگر کے لئے اندرائن کی جڑ کا سفوف ڈال کر پلاتے ہیں اس کے دو تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پلانے سے ہیضہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ جاڑے بخار میں ٹھنڈا لگنے سے پہلے اگر اس کا زیرہ کا سفوف شامل کر کے پلا دیں تو مریض کو آرام ملتا ہے سوکھا کر پیلہ سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے حلق کا ورم اتر جاتا ہے۔

جنگلی کر یلا

اس میں تلخی بے حد ہوتی ہے ٹھنڈا اور بلین ہے سبھی خراب اور غلیظ خلطوں کو صاف



کرتا ہے بدن کی زردی اور بادی یرقان اور جریان کو مفید ہے زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے اس کی جڑ بوا سیر اور قبض میں نافع ہے اگر کریلے کے پتوں اور پھل کا عصا رہ خشک کر کے تین تین ماشہ کی گولیاں بنائیں اور گائے کا دودھ ایک پاؤ پی کر ایک گولی کھالیں اور تھوڑا سا شہد چاٹ لیں تو اس سے قوت باہ اور امساک میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔



## شناخت

یہ ایک قسم کے بیج ہیں جو کسوم کے درخت سے حاصل ہوتے ہیں انہیں قرطم بھی کہتے ہیں یہ ایک غلاف میں بند ہوتے ہیں جو اس کا پھل ہے یہ گھنڈی کی شکل میں پھول کے نیچے لگا رہتا ہے۔ ہر ایک میں سات آٹھ دانے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں بستانی اور صحرائی ہوتی ہیں۔ بستانی قسم ہی دواً مستعمل ہے اس کی شکل صنوبر جیسی ہوتی ہے۔ یہ کچھ چوڑا اور مربع نما ہوتا ہے اوپر کا چھلکا اور اندر کا گودا سفید ہوتا ہے پختہ ہونے پر پوست سیاہی مائل اور اندر کا گودا زردی مائل ہو جاتا ہے اور پرانا ہونے پر سیاہ ہو جاتا ہے۔

## مزاج

گرم و خشک ہے۔

## فوائد

سینہ کا بلغم رقیق کر کے دستوں کی راہ خارج کرتا ہے سوداوی امراض میں مفید ہے اس کو انجیر کے ساتھ پانی میں پیس کر اور شہد ملا کر پینے سے ردی اخلاط خارج ہوتے ہیں ریاح کو تحلیل کرتا ہے منی کو بڑھاتی ہے۔ مایخو لیا، وسواس، کھجلی، کوڑھ، قونج، خارش اور استسقا کو معتدل القوام بناتی ہے معدے میں جمع ہوئے دودھ کو پھاڑ دیتی ہے اور بغیر جمع دودھ کو معدہ میں جما دیتی ہے اس لئے دودھ کے بعد اس کا استعمال ٹھیک نہیں۔ گرم دواؤں کے ساتھ کٹر کا استعمال قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

اس سے دودھ اور مٹی بڑھتے ہیں بچھو کے کاٹے میں کٹر کو ہاتھ میں رکھنے پر درد کم ہو جاتا ہے قفل سیاہ کے ساتھ کٹر کا استعمال درد کو قطعی دور کر دیتا ہے۔ بلغمی بخاروں میں مادہ کو پکانے کے بعد کٹر کے شیرے میں الماس گھول کر پینا مفید ہے اس کا سفوف چہرہ پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ سوداوی امراض میں اگر مغز تخم قرطم اور مغز بادام اور شہد، هموزن ملا کر پی لیں تو دست آجاتے ہیں اور سودا کا اخراج انہیں دستوں کے ذریعہ ہو جاتا ہے جنگلی قسم کا بیج ساڑھے چار ماشہ اور مرچ سیاہ پونے دو ماشہ ملا کر کھانے سے بچھو کے کاٹے ہوئے کو نفع ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کٹر مسہل اور ملین ہے جو بدن سے بلغم اور دوسرے ردی اخلاط کو خارج کرتی ہے حیض کو جاری کرتا ہے اس کا ضاد ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور خراب پھوڑوں کو ٹھیک کرتا ہے سات ماشہ کٹر کو ڈھائی پاؤ پانی میں جوش دے کر پلانے سے دست آتے ہیں اسے پانی میں پیس کر بچہ ہونے کے بعد مقام مخصوص پر باندھنے سے وہاں کا صفراوی ورم اور درد دور ہوتا ہے کٹر اور بول کی چھال هموزن لے کر اسے جلا کر جمیلی کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں ملنے سے بال نرم اور لمبے ہوتے ہیں۔

## ﴿کڑھی﴾

### شناخت

ایک مشہور ہندوستانی سالن ہے جو پتلے دہی یا مٹھے اور چنے کے آٹے سے تیار کیا جاتا ہے کچھ لوگ بیسن کی جگہ مونگ کی دھلی دال کا آٹا بھی استعمال کرتے ہیں اسے روٹی اور چاول کے خشکے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ اس میں بیسن کی پھلکیاں بنا کر ڈال دیتے ہیں گھی اور زیرے سے بگھارتے ہیں ہری مرچ اور کشنیز سبز باریک کٹر کر ڈالتے ہیں گوشت کے شوربے میں ملانے سے بھی اس کا مزہ اچھا ہو جاتا ہے۔

### مزاج

مردوتر ہے۔

## فوائد

قابض ہے دستوں کو بند کرنے کے لئے چھ عدد کچے انار کا پانی میں رس نکال کر بھنی ہوئی مونگ کی دال کے آٹے سے کڑھی تیار کر کے چاولوں کے ساتھ کھانا نافع ہے پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے موسم گرما میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہے بدن کو فروغ کرتی ہے اور مفرح بھی ہے۔

## کسیرو

## شناخت

ایک قسم کی گھاس کی جڑ ہے جو عام طور سے تالابوں اور جھیلوں کے کنارے جہاں پانی رکھا ہوتا ہے اگتی ہے اس گھاس سے بورے اور چٹائیاں بنتی ہیں اس کی جڑ گول بیضوی ہوتی ہے اس کے اوپر سیاہ سرخ چھلکا چڑھا رہتا ہے اس کا گودا سفید مزہ شیریں اور کچھ پھیکا لذیذ خوشبودار ہوتا ہے یہ چھوٹے اور بڑے دو قسم کے ہوتے ہیں چھوٹا کسیرو ہلکا اور موٹے کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کو چھوڑ کہتے ہیں اور بڑے کو راج کسیرو کہا جاتا ہے یہ جاتفل کے برابر یا اس سے کسی قدر بڑا ہوتا ہے یہ جاڑے کے موسم میں ہوتا ہے اور چھلکا اتار کر کچا ہی کھانے کے کام آتا ہے۔

## مزاج

سرد و خشک ہے کچھ لوگ مرکب مقوی خیال کرتے ہیں اس میں کچھ حرارت، تریاقیت اور قوت قابضہ بھی ہے۔

## فوائد

مقوی قلب ہے خفقان کو دور کرتا ہے ہیضہ کے سبب شدید اسہال دتے ہوئے ہوں تو اس کے استعمال سے تھوڑے وقت بعد بند ہو جاتے ہیں سوداوی صفرادی اور خونی دستوں کو

بھی بند کرتا ہے پیٹ کی گرمی اور سینہ کی جلن کو دور کرتا ہے پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے دموی و صفراوی بخاروں میں اس کا شربت اور طلا استعمال کرنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے خون کے فساد اور سینہ کے درد و جلن اور صفراوی امراض میں نافع ہے قابض ہے منی کو گاڑھا کرتا ہے گرم زہروں کا تریاق ہے اور ان کے اثر کو زائل کرتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

ویدوں کے مطابق کسیر و میٹھے ٹھنڈے مسمن بدن اور کچھ دیر سے ہضم ہوتے ہیں صفراوی خون کی گرمی آنکھوں کے امراض اسہال اور ضعف اشتہا میں اس کا استعمال مفید ہے منی باد، بلغم اور دودھ کو بڑھاتے ہیں زہروں کا اثر دور کرتا ہے اصل السوس اور کسیر و کے سفوف کی پوٹلی بنا کر آب مقطر میں بھگو کر آنکھ میں قطور کرنے سے آشوب چشم گرمی جلن اور دموی امراض کو فائدہ ہوتا ہے سفوف کسیر و شہد کے ساتھ چٹانے سے تے بند ہوتی ہے کسیر و کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں دواؤں کے کڑوے مزے کو دور کرنے کے لئے بعد میں کسیر و کھالینے سے منہ کا مزہ ٹھیک ہو جاتا ہے کسیر و کا سفوف اور مصری پیس کر پھانک لینے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

## ﴿ کشک جو ﴾

### شناخت

اگر جو کو جوش دے کر نہ ملیں بلکہ ویسے ہی چھان لیں تو یہ آتش جو کہلاتا ہے لیکن کشک جو حاصل کرنے کے لئے جو کو جوش دینے کے بعد مل بھی لیا جاتا ہے اور پھر چھانا جاتا ہے اس میں جو کا جرم بھی شامل رہتا ہے اور یہ کشک جو کہلاتا ہے۔

### مزاج

سرد مائل بہ خشکی۔

### فوائد

آتش جو سے زیادہ غلیظ ہے صفراوی دستوں کو دور کرتا ہے گرم مزاج والوں اور تپ



دق کے مریضوں کو بے حد مفید ہے زود ہضم اور ہلکی غذا ہے مقوی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے دودھ اور باہ کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ سرد مزاج والوں کے لئے اس کا استعمال بیخ کرفس، تخم کرفس اور بادیان کے ساتھ اچھا رہتا ہے۔

## ﴿ کشمش ﴾

### شناخت

ایک قسم کا انگور ہے جو درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے اور کشمش کہلاتا ہے رنگ کے اعتبار سے چار قسمیں ہوتی ہیں سرخ، سبز اور سفید و سیاہ۔ سبز اور بڑے دانے والی قسم عمدہ شمار کی جاتی ہے سیاہ قسم اچھی نہیں ہوتی۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے سیاہ اور سرخ زیادہ گرم ہیں سفید اور سبز کم۔ کچھ لوگ پہلے درجہ میں گرم و تر مانتے ہیں۔

### فوائد

منج ہے مادہ کو پکا کر قابل اخراج بناتی ہے نختیوں کو نرم کرتی ہے سدہ کھولتی ہے جگر کو طاقت دیتی ہے اس کے استعمال سے اجابت ہوتی ہے بدن کو فریہ کرتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے دماغ کو قوت بخشتی ہے کشمش سبز کے چالیں دانے رات کو گلاب میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح کو کھا کر گلاب پی لیں تو خفقان اور ضعف قلب کو بے حد مفید ہے مویز کے مقابلہ زود ہضم اور کثیر الغذا ہے دمہ میں فائدہ کرتی ہے اس کو پانی میں جوش دے کر اس سے آدھی مقدار میں شکر ملا کر شربت تیار کر کے کھانے سے کھانسی دور ہوتی ہے سینہ سے بلغمی مواد کا تنقیہ کرتی ہے آواز کو صاف کرتی ہے۔

زعفران انڈے کی زردی اور کسوم کو کشمش کے ساتھ پیس کر پھوڑوں پر لپ کرنے

سے جلد پک جاتے ہیں ایلوے کے ساتھ پیس کر سر کے گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے مویز کی جگہ اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے پرانی اور سیاہ کشمش زیادہ استعمال کرنے سے احتراق دم ہو سکتا ہے۔

## ﴿کعک﴾

### شناخت

میدے کی خشک اور سوکھی ہوئی مکئیہ ہے جسے آسانی سے کوٹ کر باریک کیا جاسکتا ہے کچھ لوگ کعک میٹھی اور روغنی روٹی کو کہتے ہیں۔

### مزاج

گرم و خشک ہے۔

### فوائد

دستوں کو روکتی ہے بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے جسم کو فرو بہ کرتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کا استعمال بہت سی اقراص میں کیا جاتا ہے۔ لیکن قولنج کے مریضوں کو مضر ہے ان میں نفع اور ریاح پیدا کرتی ہے۔

## ﴿گلکڑی﴾

### شناخت

موسم زائد میں اگنے والی ایک بیل کا مشہور پھل ہے اس کی بیل کھیرے جیسے ہوتی ہے لیکن اس کے پتے کھیرے سے چھوٹے اور چکنے ہوتے ہیں اس کا پھول پیلا ہوتا ہے نر اور مادہ پھول الگ الگ ہوتے ہیں مادہ پھول کے نیچے ایک گھنڈی سی ہوتی ہے وہی پھل میں تبدیل ہو جاتی ہے اس کے پھل گول لمبے کچھ مڑے ہوئے اور لکیروں والے ہوتے ہیں گلکڑی

جب چھوٹی ہوتی ہے تب نرم روئیں دار اور کھانے میں ذائقہ دار ہوتی ہے لیکن پک کر بڑھ جانے میں اس کی لمبائی ایک سے تین فٹ تک ہو جاتی ہے اور اوپر سے چمکدار پیلے نارنگی رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو ترنگڑی کہتے ہیں۔

پکنے کے بعد اس کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں ایک موٹی اور بڑی ہوتی ہے اس میں گودا زیادہ ہوتا ہے بیج تعداد میں کم لیکن بڑے ہوتے ہیں لیکن ذائقہ کچھ بکسا ہوتا ہے اور مٹھاس کم ہوتی ہے دوسری قسم وہ ہے جس میں چھوٹی پتلی یا لمبی پتلی نازک مڑی ہوئی لکڑیاں آتی ہے ان کا رنگ سبز ہوتا ہے مزہ شیریں ہوتا ہے بیج تعداد میں زیادہ لیکن بہت چھوٹے ہوتے ہیں اس پر دھاریاں گہری نہیں ہوتیں اور یہ چکنی ہوتی ہے۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

## فوائد

گرمی اور پیاس سے راحت پہنچاتی ہے صفرا کی حرارت اور سوزش کو دور کرتی ہے خون کی حدت سوزش اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے بدن اور جوڑوں کے درد کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے۔ صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے اس میں رطوبت زیادہ ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتی ہے مثانہ کو مفید ہے معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے اس کو خوب چبا کر اور کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے۔ بحرائے بول کو دھوتی ہے گردے اور مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے اور باریک ریگ کو دفع ہے۔ لیکن تلخ لکڑی سے یہ فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ شیرخوار بچے کے بستر پر لکڑی رکھ دینے سے اس کا بخار جذب کر لیتی ہے اور خود نرم ہو جاتی ہے۔ اس کے پتے پاگل کتے کے کاٹے اور بلغمی رسولی کو فائدہ دیتے ہیں انہیں شہد کے ساتھ کھایا جائے۔ سوکھے پتے صفراوی دستوں کو دور کرتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق کچی لکڑی دیر ہضم ہے دل کو قوت دیتی ہے اور قابض بھی ہے ملین بھی، اشتہا بڑھاتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی مگر صفرا بڑھاتی ہے تقطیر البول میں بے حد

مفید ہے کچی کلڑی پکا کر کھانے سے صفر اور ہوتا ہے سردی پیدا کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے گردے و مثانہ کی پتھری توڑ دیتی ہے اس کے کثرت استعمال سے بلغم اور صفر ابڑھ جاتے ہیں خشک کلڑی بلین ہے بلغم خارج کرتی ہے اور ثقیل باد اور صفر اور کرتی ہے تو کلڑی بدن کو فربہ کرتی ہے صفر اوی تے روکتی ہے۔

## ﴿کلڑی کے بیج﴾

### شناخت

پکی ہوئی کلڑی کا سفید اور وزنی بیج عمدہ ہوتا ہے پرانا اور بدرنگ پیلا اچھا نہیں کلڑی کا بیج کھیرے کے بیج سے زیادہ صفات رکھتا ہے شیخ نے بھی اس کی وضاحت کی ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں سرد وتر ہے۔

### فوائد

کھیرے کے بیجوں سے زیادہ قوت ادرار ہے لیکن خربوزے کے بیجوں سے کم ہے سدہ کھولتا ہے رگوں سے لزج مواد کا اخراج کرتا ہے جلا پیدا کرتا ہے گرمی اور بخاروں کی حرارت کو پیشاب کے ذریعہ سے دفع کرتا ہے پیشاب کی جلن و سوزش کو دور کرتا ہے ان بیجوں کو پیس کر چہرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو کھیرے کے بیجوں کے ساتھ استعمال کرنے سے احتراق اور التهاب اور غلبہ مرہ صفر کو تسکین ہوتی ہے اور مواد میں جوش غالب ہو تو اسے ختم کر دیتا ہے پھیپھڑوں کے زخم اور درد کو نافع ہے گرم کھانسی میں مفید ہے جگر اور معدے کی بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے طحال کے گرم ورم کو تحلیل کرتا ہے مدر ہونے کے ساتھ ساتھ کسی قدر بلین بھی ہے۔ وید کا کہنا ہے کہ

”کلڑی کے بیج ٹھنڈے اور مدر بول اور مقوی ہیں جس کے پیشاب کا



بنا بند ہو گیا ہوا سے سات ماشہ بیج کا شیرہ نکال کر پلانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اس کے بیج اور جوا کھار پانی میں گھول کر چھان کر پینے سے پیشاب میں شکر آنا رک جاتا ہے پتھری کو توڑتا ہے بریاں میگوں کا سفوف بے حد مدد دے ان کو سکھا کر اور پیس کر کھانے سے بدن بہت مضبوط بنتا ہے ان کا روغن حاصل کر کے جلانے اور کھانے کے کام میں لاتے ہیں۔“

## ﴿ ککوڑا ﴾

### شناخت

کریلے کی طرح مگر اس سے چھوٹا پھل ہے اس پر باریک کانٹے ہوتے ہیں شروع میں جب یہ کچا ہوتا ہے دھتورہ کی طرح اور سبز ہوتا ہے پکنے پر زرد اور سرخ ہو جاتا ہے اس میں بیج کثرت سے ہوتے ہیں جو زرد ہوتے ہیں اس کی نیل دوسرے درختوں پر پھیلتی ہے اور انہیں کے سہارے اوپر چڑھتی ہے اس کے پتے لکڑی کی طرح ہوتے ہیں اس کے پھل تراش کر منصالح اور گھی کے ساتھ بھون کر اور کبھی گوشت کے ساتھ بھری بنائی جاتی ہے چپاتی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اچھا سالن ہے ایک اور قسم ہوتی ہے جو تلخ ہوتی ہے اور اس میں پھل نہیں لگتے۔

### مزاج

رطوبت کی طرف مائل معتدل ہے۔

### فوائد

امراض صدر و ریہ میں مفید ہے پرانی کھانسی اور پھیپھڑے کے درد کو دور کرتا ہے ککوڑا روغن زرد میں تل کردہ روغن ناک میں ٹپکانے سے دردِ شقیقہ فوراً دور ہو جاتا ہے اور ناک کے کیڑے مارنے کے لئے خام ککوڑے کا رس ٹپکاتے ہیں یہی ریس کان کے درد کو بھی دور کرتا

ہے ککوڑا اور دگرودہ اور درد پہلو کو دفع کرتا ہے اس کی جڑ ایک تولہ گھس کر پینے سے گردہ کی پتھری نکل جاتی ہے اور اگر پتھری نہ ہو تو آئندہ پتھری نہیں بنتی اس کی جڑ کا لیپ کرنے سے بال بڑھتے ہیں اور ان کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اس لیپ سے بال خورے کو بھی فائدہ ہوتا ہے ککوڑا بوا سیر کو نافع ہے اور زہروں کا تریاق ہے۔

## ﴿ کلچر ٹری ﴾

### شناخت

یہ ایک قسم کی چڑیا ہے جسے کنجشک سیاہ بھی کہتے ہیں رنگ اس کا کالا ہوتا ہے دم لمبی اور اوپر کو اٹھی ہوئی ہوتی ہے دم کے نیچے مقعد اور شکم کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں بازوؤں کے کچھ پر سفید ہوتے ہیں بہت پھرتیلی ہوتی ہے ادھر ادھر پھدکتی ہے۔

### مزاج

گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت خشک اور نمک سود کر کے کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور غیر نمک سود پیشاب کے رُک جانے اور گردے اور مثانے کی پتھری توڑنے کے لئے مجرب ہے اس کا گوشت بدن کو قوت بخشتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے ہاضمہ کو قوی کرتا ہے خود بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے سرد امراض میں خصوصیت سے مفید ہے کھانسی نزلہ اور پیچیدوں کے ورم کو دور کرتا ہے بوڑھے اشخاص کو خصوصیت سے مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے۔

## ﴿ کلکلا ﴾

### شناخت

ایک پرند ہے اس کی چونچ لمبی دم چھوٹی اور کالی ہوتی ہے پیٹھ کے پروں کا رنگ

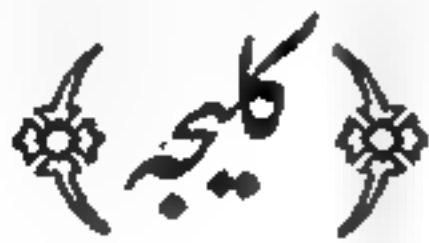
زنگاری اور بازو کے پروں کا رنگ سبز نقطہ دار ہوتا ہے شکم کا رنگ جوزی زرد پاؤں سرخ ہوتے ہیں کچھ کے پاؤں سفید اور کبھی سیاہ ہوتے ہیں مصر میں اس کی ایک قسم بالکل سفید بھی ملتی ہے۔ آواز تیز ہوتی ہے تالاب اور جھیلوں پر ہوا میں اڑتا ہے پانی پر آنے والی مچھلیوں کو دیکھتا رہتا ہے اور موقع ملتے ہی انہیں پکڑ لیتا ہے کبھی کبھی پانی میں غوطہ لگا کر دیوبچ لاتا ہے مردار نہیں کھاتا۔ صرف مچھلی اس کی غذا ہے۔

## مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت دیر ہضم اور ثقیل ہے جسے ایفون کے ساتھ اصلاح کر کے استعمال کیا جاتا ہے لیکن بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اس کا گوشت استعمال کرنے کے بعد معدہ میں بھاری پن سوزش و جلن محسوس ہوتی ہے دموی و صفراوی مزاج والوں کے لئے ٹھیک نہیں البتہ بلغمی مزاج والوں کو امراض صدر و ریہ میں فائدہ دیتا ہے پرانی کھانسی اور دمہ میں سفید ہے۔ کلکلا کی وجہ تسمیہ یہ بتائی جاتی ہے کہ ہندوستان کے عوام ایسا سمجھتے ہیں کہ یہ جس گھر پر بولتا ہوا اڑتا ہے وہاں کے لوگوں میں کل کل یعنی تکرار اور جھگڑا پیدا ہو جاتا ہے اس کی آواز سے بھی کل کل کا لفظ نکلتا ہے۔



## شناخت

حیوان کا ایک عضو مرکب ہے اعضاء ریہہ میں داخل ہے کیموس اور اخلاط اس میں بنتے ہیں پرندوں کا کلیجہ سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے جو ان اور فربہ مرغی اور بطخ کا کلیجہ اچھا ہے۔ چوپایوں میں بکری کے ایک سالہ اور فربہ بچہ کا کلیجہ ہے پرانے اور بڑھے جانور خاص کر جنگلی جانور کا کلیجہ بہت بُرا ہے۔

## مزاج

گرم وتر ہے۔

## فوائد

کلیجہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر نمک اور گوند بول کا سفوف چھڑک کر بھون کر کھانے سے آنتوں کے زخم اور پرانے دست دور ہوتے ہیں بشرطیکہ معدہ کی قوت ہاضمہ درست ہو بکری کی کلیجی مرگی والوں کو مفید ہے گدھے کی کلیجی کے کباب نہار منہ کھانے سے مصرع کو فائدہ ہوتا ہے کبک اور چوہے کی کلیجی بھی صرع میں مفید ہے۔ سور کے کلیجی زہریلے جانوروں کے زہر کے لئے نافع ہے درد جگر کو دور کرنے کے لئے بھیڑیے کی کلیجی مفید ہے۔

بورائے کتے کی کلیجی کھانے اور لگانے سے بورائے کتے کے کانٹے ہوئے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بکری کی کلیجی میں سیاہ مرچ یکمیل گڑ ملا کر آگ پر رکھیں۔ جو رطوبت اس سے ٹپکے آنکھ میں لگائیں یہ عمل شبکوری کے لئے قوی الاثر ہے جس نے ہیرے کی کئی کھالی ہو اسے چھپکلی کا کلیجہ دھاگے میں باندھ کر نگلوا دیں تھوڑی دیر بعد آہستہ سے نکال لیں اس میں چپک کر نکل آتی ہے۔



## شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے جو نہایت کھٹا ہوتا ہے اس کا درخت ۱۲ سے ۱۵ میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس میں پتے بہت لگتے ہیں جو آمنے سامنے نہیں ہوتے ہیں بڑے پتے سنگترے کے پتے سے چوڑے چکنے اور کم دبیز ہوتے ہیں اور چھوٹی دنیچے کی شاخوں کے پتے چھوٹے ہوتے ہیں، سفید اور بیگنی پھول آتے ہیں برسات میں پھول لگتے ہیں اور پھوس میں پھل پکتے ہیں پختہ پھل تین انچ لمبا سبز زردی مائل ہوتا ہے اس میں چھ پھانکیں ہوتی ہیں کچا پھل، ہرا ہوتا ہے مزہ ترش ہوتا ہے پکنے کے بعد میخوش ہو جاتا ہے۔



## مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

## فوائد

پیاس دور کرتی ہے صفرا کی حدت کو کم کرتی ہے صفراوی تے و دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے منہ کا مزہ اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے مفرح و ملطف ہے معدہ جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے متلی کو روکتی ہے خون و صفرا کی تیزی کو تسکین دیتی ہے خمار کو دور کرتی ہے خفقان و سواس اور بواسیر کو نافع ہے گرم اور صفراوی بخاروں میں مفید ہے اس کے استعمال سے پھوڑے پھنسی پیدا نہیں ہوتے اس کا رس آنکھ کے جالے کو کاٹتا ہے اس کا لیپ جو کے آٹے کے ساتھ سر خبادہ کو فائدہ کرتا ہے کمرکھ کے رس سے سرکہ تیار کر کے استعمال کرنا تمام افعال و خواص میں گنے کے سرکہ سے بہتر ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق اس کا کچا پھل کھنا اور قابض ہوتا ہے اس کے استعمال سے بخار کھانسی اور سینہ میں درد ہوتا ہے اس کا پکا ہوا پھل کھنا بیٹھا ہوتا ہے اس سے اچار ترکاری مرہا وغیرہ کئی کھانے کی چیزیں بناتے ہیں کھٹ مٹھا پھل سرد ہوتا ہے یہ صفراوی بخار اور پیاس کو دور کرتا ہے اس کے پھل شتادروگ کو مٹاتے ہیں اس کے کچے سوکھے پھل کاسفوف بخار میں دیتے ہیں کچا پھل بلغم پیدا کرتا ہے اور صفرا و خون کا فساد دور کرتا ہے پکی ہوئی کمرکھ صفرا دور کرتی ہے اور قابض ہے۔ اس کے پیڑ کے پتوں کو کالی مرچ کے ساتھ کوٹ کر چھان کر پلانے سے پیٹ کے اندر کی گرمی دور ہوتی ہے جڑ کا خیساندہ یا جوشاندہ بنا کر پلانے سے بخار چھوٹتا ہے۔

## کنگنی

## شناخت

ایک قسم کا دانہ ہے باریک اور گول ہوتا ہے فصل خیریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے اوپر بھوسی ہوتی ہے اندر زرد رنگ کا نکلتا ہے بھوسی کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے اور بہت نازک

ہوتی ہے دانے سے با آسانی الگ ہو جاتی ہے سو تولہ کنگنی میں سے ۳۷ تولہ میدہ اور اکثر میں تین تولہ تیل نکلتا ہے۔

## مزاج

سرد پہلے درجہ میں خشک دوسرے درجہ میں۔

## فوائد

اس میں غذائیت کم ہے قابض اور حالب شکم ہے خشکی پیدا کرتی ہے مدہ ہے صفر اوی دستوں کو بند کرتی ہے گھی ساتھ کھانے سے سینہ کو نرم کرتی ہے دودھ اور شکر کے ساتھ استعمال کرنے سے منی بڑھتی ہے گرم کر کے مقام درد پر سینکنے سے درموں کو تحلیل کرتی اور درد رفع کرتی ہے دودھ اور گھی میں پکا کر کھانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے ویدوں کے مطابق قابض اور خشک ہے پیشاب لاتی ہے اس میں غذائی اجزاء کم ہیں دودھ میں پکانے سے اس میں غذائیت بڑھ جاتی ہے اور خشکی کم ہو جاتی ہے۔ پختہ کنگنی باد کو تحلیل کرتی ہے بھوک بڑھاتی اور دھات کو قوت دیتی ہے آواز صاف کرتی ہے۔ استسقا اور سوا القینہ کے مریضوں کو دینے سے نفع ہوتا ہے صفر اوی دستوں کو بند کرتی ہے اسے جوش دے کر پلانے سے پیشاب خوب آتا ہے اس کے ضمد سے گھٹیادی دردوں میں فائدہ ہوتا ہے اس کی بھوسی کان میں ڈالنے سے کان کا بہناڑک جاتا ہے۔

## کنول گٹہ

## شناخت

کنول کا بیج اور پھل ہے کنول کے پھول کی پتیاں جھڑ جانے کے بعد کوزہ ظاہر ہوتا ہے جس کی شکل فوازے کے سر کی سی ہوتی ہے یہ ایک گانٹھ سی ہوتی ہے جس میں خانے بنے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں ایک دانہ ہوتا ہے یہ گول لمبا اور بغیر نوک کا ہوتا ہے اس کے اوپر دو

چھلکے چڑھتے رہتے ہیں اوپر والا بچوں کو پلانے سے پیشاب کھل جاتا ہے مغز میں کھانڈ ملا کر پیس کر کھانے سے فرحت ملتی ہے اور طبیعت خوش رہتی ہے اس کو جوش کر کے پلانے سے پسینہ آکر بخار اتر جاتا ہے اس کے بچوں کو پیس کر شہد ملا کر دودھ کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرانے سے عورت کے پستان سخت ہو جاتے ہیں کنول گئے کو کوٹ کر پانی میں بھگو کر وہ پانی پلانے سے بچوں کی صفراوی تشنگی اور لو کا بخار جاتا رہتا ہے۔

## ﴿کودوں﴾

### شناخت

ایک قسم کا اناج ہے ہندوستان میں بہت سے مقامات پر بویا جاتا ہے گول اور باریک دانے ہوتے ہیں اس کے آلے کی روٹی یا پھر بھوسی اتار کر چاول کی طرح پکا کر بھی استعمال کرتے ہیں بہت سستا اناج ہے اس کی کئی قسمیں ہیں لیکن دو خاص ہیں ایک سہی اور دوسری غیر سہی ہے۔ سو تولہ کودوں میں ۷ تولہ میدہ اور دو تولہ روغن ہوتا ہے کٹی ہوئی کودوں کھیت میں پڑی رہنے سے یعنی جو برسات کے پانی سے بھیک جاتی ہے زہریلی ہو جاتی ہے جو نہیں بھیکتی اس میں زہر کم ہوتا ہے بہت سے لوگ اسے بطور اناج استعمال کرتے ہیں لیکن یہ صحت بخش نہیں بلکہ مرضوں کو دعوت دیتا ہے کسی کو قے ہونے لگتی ہے اس کے ساتھ ایک دانہ ۷ جنایا ۷ جنی کے نام سے اور پیدا ہوتا ہے یہ بہت زہریلا ہوتا ہے اور اسے کودوں سے الگ پہچانا مشکل ہے اسی لئے کودوں میں زہر شامل ہو جاتا ہے اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ گوبر کے پانی میں اناج کو تین چار گھنٹہ بھگو دیں بھاری اور بے زہر اناج نیچے بیٹھ جائے گا اور زہریلا تیرتا رہے گا پھر اسے سکھا کر استعمال میں لاتے ہیں چکی میں پیستے ہیں چھانچھ میں پھنک لیتے ہیں۔

### مزاج

سرد و خشک ہے۔

## فوائد

معدے کو طاقت دیتا ہے لیکن غلظت بھی پیدا کرتا ہے سخت قابض ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے دستوں کو روکتا ہے منی کو کم کرتا ہے غذائی اجزاء بہت کم ہیں فاسد اور ردی خلط پیدا کرتا ہے دودھ اور کھانڈ کے ساتھ استعمال کرنے سے نئی پیدا کرتا ہے اور اسے گاڑھا کرتا ہے تنہا معدے کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔

اگر اس میں سمیت شامل ہو تو خلط ہڈیاں اور ریشہ ہو سکتا ہے قے ہوتی ہے آنکھ کی پتلی پھیل جاتی ہے نبض ضعیف ہو جاتی ہے سرد پسینہ آتا ہے۔

## ﴿ کونلہ ﴾

## شناخت

ایک درخت کا پھل ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس سے بڑا ہوتا ہے اس کے درخت کے تمام اجزاء نارنگی کے درخت جیسے ہوتے ہیں لیکن درخت کی اونچائی کچھ کم ہوتی ہے ذائقہ میخوش ہوتا ہے شاداب خوشبودار اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کا چھلکا نازک اور چکنا ہوتا ہے کچھ کا تھوڑا سخت اور موٹا ہوتا ہے چھلکے سے بھی خوشبو آتی ہے سلہٹ کا کونلہ اچھا ہوتا ہے اس کے درخت عموماً جنگلوں میں خود رو ہوتے ہیں۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

## فوائد

ہلکی ترش ہونے سے سنگترے سے فوائد میں کچھ کم لیکن نارنگی سے زیادہ ہے صفاوی خون کی حدت کو کم کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے معدہ و جگر کی سوزش کو کم کرتا ہے دل کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے خفقان کو مفید ہے پیشاب لاتا ہے اس کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اور چھلکے کا



رس ملنے سے چہرے کی جھائیں دور ہوتی ہیں کونلہ کو ایسے ہی ثابت کسی مقام پر سوکھنے کے لئے رکھ دیں پھر پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں سخت ہیضہ اور قے و دست میں پانچ گولیاں کھلانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بلکہ اس کا اثر ہیضہ میں زہر مہرہ سے بھی اچھا ہے۔

## ﴿ کونل ﴾

### شناخت

کالے رنگ کا ایک مشہور پرندہ ہے اس کی آنکھ سرخ ہوتی ہے نر و مادہ ہوتے ہیں جس موسم میں آم میں بور ہوتا ہے اس میں یہ بے حد مست اور خوش ہوتے اور بڑی زوردار سریلی آواز سے بولتے ہیں آواز میں عاشقانہ کشش ہوتی ہے نر پرند اس موسم میں جب تنہا ہوتا ہے بڑی زور سے چلاتا ہے اس کی آواز خاموشی میں دو میل تک سنی جاسکتی ہے انہیں بھی پھولوں سے لگاؤ ہوتا ہے لیکن دھننے کے پھول کے پاس جانا پسند نہیں کرتے کڑے اور کونل میں بڑی دشمنی ہے کیونکہ کو ا موقع پاتے ہی اس کے انڈے کھا جاتا ہے۔

### مزاج

گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے پینائی کو قوت دیتا ہے رنگ نکھارتا ہے اس کے کھانے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں بلغم کو خارج کرتا ہے لیکن سودا میں اضافہ کرتا ہے۔ ویدوں کے مطابق اس کا گوشت کھانا ٹھیک نہیں، ہضم کے وقت بیٹھا ہو جاتا ہے باد کو دفع کرتا ہے بول و براز کا اخراج کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے۔ بعض وید کہتے ہیں کہ

”باد پیدا کرتا ہے پیشاب زوکتا قبض پیدا کرتا ہے آنکھوں کے لئے

مقوی ہے جلد کا رنگ صاف کرتا ہے بلغم و صفرا کو خارج کرتا ہے۔“

## ﴿ کھانڈ ﴾

### شناخت

کھانڈ مختلف اشیاء سے حاصل کی جاتی ہے مثلاً کھجور، ناریل، جوار، چقندر وغیرہ لیکن ہندوستان میں عام طور سے گنے ہی سے کھانڈ حاصل کی جاتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ گنے کے رس میں تھوڑا چونا ملا کر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب گاڑھا ہو جاتا ہے اور تار بندھنے لگتا ہے تو مٹی کے برتن میں بھر کر علیحدہ چند روز رکھ دیتے ہیں اس میں دانہ پڑنے لگتا ہے اسے راب کہتے ہیں پھر راب کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن سے دبا دیتے ہیں جو قوام ٹپکتا ہے اس کو شیرہ کہتے ہیں۔ جو دانہ دار کپڑے میں باقی رہ جاتا ہے اس کی کھانچی ڈالتے ہیں وہاں راب کا باقی شیرہ نچر کر الگ ہو جاتا ہے اور دانہ دار کھانڈ باقی رہ جاتی ہے جسے کچی کھانڈ کہتے ہیں پھر حلوائی اسے پکا کر صاف کرتے ہیں اور بورا بناتے ہیں۔

کھانڈ جتنی سفید اور شفاف زیادہ ہوتی ہے اچھی سمجھی جاتی ہے سرخ یا میلی خراب ہے پرانی ہونے پر لطافت آتی جاتی ہے اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

### مزاج

شکر سرخ شہد کے قریب ہے جتنی رنگ میں سرخی کم ہوتی ہے اتنی ہی گرمی بھی کم ہوتی ہے کھانڈ درجہ اول میں گرم دتر ہے پرانی ہونے پر گرمی اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

### فوائد

کاربوہائیڈریٹ کی قسم سے ہے اس میں بے حد غذائیت ہے دوا میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے یہ بدن کے اندر جلد نفوذ کر جاتی ہے ارواح اور قوئی کو طاقت دیتی ہے اچھا خون بناتی ہے بڑھا پا جلد نہیں آنے دیتی تمام فوائد میں شہد جیسی ہے بلکہ اس سے معتدل اور لطیف ہے۔ شہد کا استعمال صرف دواؤں کی قوت معالجین میں دیر تک قائم رکھنے کے اعتبار سے

ٹھیک ہے ورنہ کھانڈ کے سامنے اس کی کوئی ضرورت نہ تھی اسی وجہ سے آج کل شہد کے بجائے کھانڈ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ کھانڈ جگر و معدے کو قوت دیتی ہے لیکن نراوی معدے کے لئے ٹھیک نہیں جلا پیدا کرتی ہے مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے اور بھی جلا بخشتی ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔

اس کی دھونی سے زکام دور ہوتا ہے اور دماغ کا سدہ کھل جاتا ہے بھوک بڑھاتی ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے مواد کا امتقیہ کرتی ہے آگ سے جلے اعضا پر کچی کھانڈ پانی میں گھول کر مقام ماؤف کو دھو دینے سے سوزش نہیں ہوتی اور آبلے بھی نہیں پڑتے ہیں کثرت جماع سے خفقان اور ریشہ ہو جائے نفع کرتی ہے۔

مجرور یا ٹوٹے ہوئے عضو پر چھڑکنے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے آب گرم اور روغن بادام کے ساتھ قونج کے درد کو تسکین دیتی ہے روغن زرد میں ملا کر دینے سے ناف کا درد، آنتوں کے سدے اور پیشاب کی تنگی دور ہوتی ہے اگر چند روز اس کا لگاتار استعمال کریں تو سینہ کی خراش دور ہوتی ہے اور کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

گرم پانی کے ساتھ لینے سے بیٹھی ہوئی آواز کو مفید ہے شکر شہد سے کم پیاس لگاتی ہے شکر سرخ کے لگاتار استعمال سے ردی اخلاط پیدا ہوتے ہیں یہ ملیں بھی ہے لیکن کبھی نفخ پیدا کرتی ہے اور کبھی دور کرتی ہے ریا ح کو تحلیل کرتی ہے معدے سے چپکے بلغم کو چھانٹتی ہے سفید شکر گرم مزاج والوں کو مفید ہے اور شکر سرخ سرد مزاج والوں کو جنہیں دست اور پیش کا عارضہ ہو انہیں کھانڈ زیادہ استعمال نہ کرنی چاہیے ایسے لوگ ضرورت پڑنے پر اس میں قابض یا ترش چیزیں شامل کر کے استعمال میں لائیں۔

ویدوں کے مطابق کھانڈ مشمتی ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بھاری اور ملیں ہے باد کو دور کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے سوزش شکم اور خفقان کو نافع ہے تے اور سر چکرانے کو دور کرتی ہے سدہ کھولتی ہے اعضا شکنی اور امراض چشم کو مفید ہے صفرا کا اخراج کرتی ہے سوداوی مزاج والوں کے لئے اچھی ہے جریان کو روکتی ہے منی میں اضافہ کرتی ہے ملیں ہے۔ باد اور صفرا خارج کرتی ہے فاسد خون کی اصلاح کرتی ہے اور بے ہوشی کو نافع ہے سفید قسم اچھی ہے۔

## ﴿ کھجڑی ﴾

### شناخت

چاول اور دال سے پکنے والی مشہور غذا ہے اگر اسے بخنی کر کے تیار کیا جائے تو شلہ کھجڑی کہتے ہیں۔

### مزاج

اس کا مزاج ان اجزاء پر منحصر کرتا ہے جن سے یہ تیار کی جاتی ہے مثلاً دال کوئی گرم قسم کی استعمال کی گئی ہے یا سرد یا معتدل وغیرہ چاول کا مزاج سرد تر ہے۔

### فوائد

اچھے پرانے اور خوشبودار چاولوں کی کھجڑی شیریں اور گراں ہے بدن کو قوت دیتی ہے اور موٹا کرتی ہے باد پیاس اور صفر کو دور کرتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے مونگ کی کھجڑی دودھ ہضم ہے اس سے نفخ نہیں ہوتا جھلکوں والی مونگ کی دال سے بنی کھجڑی ضعف معدہ والوں کو اچھی ہے تو راورار ہر کی کھجڑی دیر ہضم و بے نفخ ہے ان کے علاوہ تمام دالوں سے تیار کھجڑیاں نفخ اور گرانی رکھتی ہیں اور بخیر کا سبب بنتی ہیں پکتے وقت تھوڑی ادراک کتر کر ڈال دیں تو ارد کی کھجڑی کی بہت کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھنی ہوئی کھجڑی ثقیل ہوتی ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کتر کر گھی میں سرخ کر کے بخنی یا پانی کے ساتھ پکاتے ہیں اور گرم مصالحہ پکتے ہیں ثابت ڈال دیتے ہیں ہندوستان میں مریض کو مونگ کی کھجڑی عام طور سے استعمال کرائی جاتی ہے کمزور مریضوں کے لئے اچھی غذا ہے دودھ ہضم ہے اور پیٹ کے مریضوں کو خصوصاً پیچش اسہال بواسیر میں دیتے ہیں زحیر کے مریض کو مونگ کی کھجڑی دہی شامل کر کے دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔



## ﴿ کھجور ﴾

### شناخت

مشہور پھل ہے جو سیدھے تنے والے ۱۵ سے ۱۸ میٹر اونچے درخت پر لگتے ہیں اس کا درخت بنگال، بہار، گجرات اور یوپی میں خوب ہوتا ہے اس کے پتے تنے سے نکلنے ہیں اور ایک لمبا مضبوط ڈنٹھل ہوتا ہے تنے پر پتے جھڑنے کے بعد ان کے نشانات باقی رہ جاتے ہیں اس کا پھل شروع میں ہرا اور ایک انچ لمبا ہوتا ہے پکنے پر زرد اور پھر سرخ پھر سنہری ہو جاتا ہے اس کے گودے کا مزہ کچھ میٹھا اور بکسا ہوتا ہے بعض قسمیں بے حد شیریں ہیں چیت بیسا کھ میں اس کے پھول نکلتے ہیں اور بھادوں میں پھل پکتے ہیں اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند حاصل ہوتا ہے۔ ہر ملک کی کھجور وہاں کے موسم اور آب و ہوا کے اعتبار سے الگ ہوتی ہے عرب کی کھجور اپنے ذائقہ کے لئے مشہور ہے اس کے تنے میں سوراخ کر کے رس حاصل کیا جاتا ہے جس سے شکر تیار کی جاتی ہے اگر اس رس کو دو چار دن رکھ کر چھوڑ دیں تو اس میں جوش آ جاتا ہے اور یہ نشہ آور ہو جاتا ہے غلطی سے لوگ تاڑی کی شراب اسی رس کو کہتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک ہے۔

### فوائد

مسمن بدن اور بے حد مقوی باہ ہے معدہ و جگر کو طاقت دیتی ہے ریاح کو اور اورام کو تحلیل کرتی ہے سرد مزاج والوں کے لئے بہت اچھی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے اس میں غذائیت بہت ہے ہاضم ہے لیکن خود دیر میں ہضم ہوتی ہے اس کا لگاتار استعمال کرنے اور دودھ کے ساتھ کھانے سے بدن قوی ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے جریان کو روکتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

کھجور کی گٹھلی مرکب القوی ہے اس میں گرمی زیادہ اور سردی کم ہے دستوں کو روکتی ہے باہری زخموں سے جریان خون کو بند کرنے کے لئے اس کو جلا کر سفوف چھڑکتے ہیں کھجور کا پھول معدہ کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے۔ قابض ہے پیاس کو دور کرتا ہے۔ قے الدم اور نفث الدم میں مفید ہے۔

ویدوں کے مطابق کھجور ٹھنڈک دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے باد، صفرا اور منہ کے خشک ہونے کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے کھجور کا گودا اور چرچے کی جڑ کو برگ تنبوں میں رکھ کر کھانے سے جاڑے کے بخار کو آرام ہوتا ہے اس کے درخت کے تنے کا بیج کر حصہ سوزاک مزمن میں فائدہ کرتا ہے اس کی جڑ کی مسواک کرنے سے یا اس کی راکھ سے منجن کرنے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی آرام ملتا ہے۔

## ﴿ کھجور کا بھا ﴾

### شناخت

کھجور کے درخت کے چوٹی پر پھول لگنے کی جگہ پیدا ہوتا ہے دودھ یا بادام کے مغز جیسا مزہ اور رنگ سفید ہوتا ہے اس کو کاٹ کر الگ کر دینے سے درخت میں پھل کا آنا بند ہو جاتا ہے اس کو شہد یا کھانڈ کے ساتھ کھاتے ہیں تازہ سفید اور شیریں اچھا مانا جاتا ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور خشک ہے۔

### فوائد

قابض ہے معدے و امعاء کو قوت دیتا ہے اس کے استعمال سے دست اور خونی دست رک جاتے ہیں نفث الدم اور سینے کے درد کو نافع ہے حلق اور سینے کی خراش و خشکی دور کرتا

ہے کھانسی کو آرام ہوتا ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے خون و صفرا کی حدت و جوش کو کم کرتا ہے روح طبعی کو تحلیل سے بچاتا ہے اور بدن کی حرارت غریبہ کو جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ صفراوی قے اور خمار کو دور کرتا ہے ہزال الکلیہ میں مفید ہے بھڑکاٹ لے تو اس کے لگانے سے آرام ملتا ہے۔

## ﴿ کھرنی ﴾

### شناخت

ہندوستان میں اس کا درخت ملتا ہے جس کی بلندی ۱۸-۲۰ میٹر تک ہو جاتی ہے اس کا تناسیدھا ہوتا ہے درخت کی چھال کچھ بھوری یا سیاہ ہوتی ہے اس سے بہت سی شاخیں پھیلتی ہیں پتے گول اور نوکدار چمکیلے ہوتے ہیں وہ پت جھڑ میں نہیں گرتے۔ اس میں سفید رنگ کے پھول کچھوں کی شکل میں لگتے ہیں اس کا پھل پیلے رنگ کا ہوتا ہے اس میں ایک عدد بیج ہوتا ہے اس کا ڈول نیم کی نبولی جیسا مگر اس سے کچھ لمبا اور موٹا ہوتا ہے کچا پھل سبز ہوتا ہے۔ بعض اچھی قسموں میں پھل گول اور آلو بخارے کے برابر تک ملتا ہے اس کے پھل میں چپ ہوتا ہے کھاتے وقت ہونٹ اور ہاتھ چپک جاتے ہیں اس کے پھول کا تک سے پوس تک آتے ہیں اور جیٹھ سے اساڑھ تک پھل لگتے ہیں اس کے درخت میں سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جس کو کچھ لوگ گھی کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔

### مزاج

گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔

### فوائد

منی زیادہ کرتی ہے اور اسے گاڑھا کرتی ہے مقوی باہ ہے بدن کو فربہ کرتی ہے سوزاک کو مفید ہے اس کا بیج عورت کے دودھ میں پیس کر آنکھ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا

ہے اس کے بیج پیس کر سر پر ملیں تو جو کھیں مرجاتی ہیں دیر ہضم ہے لیکن ریح بلغمی، لقوہ اور ریشہ کو مفید ہے اعضا کو قوت دیتی ہے سر کی گرانی صفر اور سودا اور بلغم کے ابھار کو تسکین دیتی ہے قے کو روکتی ہے بھوک بڑھاتی ہے تشنگی و غشی و سرسام و فساد خون و بے ہوشی کو زائل کرتی ہے کھانسی کو نافع ہے پیشاب کی نالیوں کو فائدہ پہنچاتی ہے اس کی گٹھلی کی بینک تلخ اور مسہل ہے اس کا روغن لگانے سے عضو تناسل موٹا ہو جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ چھوٹی کٹائی کا پھل اور چھال اور قسط اور بھلانویں کی بینک تینوں ہموزن لے کر چار گنا دودھ اور تل کا تیل اور چھ گنا کھرنی کا تیل ملا کر نرم آنچ پر پکا کر کام میں لائیں۔ کھرنی ردی خلط کو صاف کرتی ہے سینہ کے امراض اور پیشاب کی گرمی کو نافع ہے اس کے رس میں املتاس کے پتوں اور پناگ کے بیجوں کو پیس کر پھوڑوں پر لگاتے ہیں اس کے درخت کے اوپر جو بندے کو پیڑ پیدا ہو جاتا ہے اس کے پتوں کو گرم کر کے رس نکال کر اس میں پیپل کا سفوف ڈال کر پلانے سے تشنج دور ہوتا ہے بخاروں کو اتارنے کے لئے کھرنی کھلاتے ہیں کھرنی طحال جیسے عضو سے رطوبت کے اخراج کو درست کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ اس کی جڑ اور چھال قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لئے چھال کو پانی میں پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو تل کے تیل میں پکا کر اس میں چھال کو پیس کر مالش کرنے سے ہاتھ اور کان کے صفرادی ورم کو مٹانے کے لئے اس کا دودھ یا رس لگاتے ہیں اس کے پیڑ کے پتوں آنہ ہلدی اور سوٹھ کا ضاد کرنے سے ورم کی گٹھلیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔



## شناخت

مشہور درخت ناریل کا پھل ہے ہندوستان کے جنوبی ساحل اور سری لنکا میں خوب ہوتا ہے اس کی شکل تاڑ کے پیڑ جیسی ہے گرمی میں پھول لگتے ہیں اور بھادوں سے کاتک تک پھل پکتے ہیں جو گولے کی طرح ہوتے ہیں وہ گولہ ایک سخت خول لکڑی کا ہے جس کے اوپر



ریشہ دار غلاف چڑھا رہتا ہے اس کے اندر سفید پانی دودھ سا بھرا ہوتا ہے جب اس پانی کو نکال دیں تو یہ میٹھا ہوتا ہے۔

ایک دن رکھ چھوڑنے پر یہ منعش اور مسکر ہو جاتا ہے اگر یہ پانی ناریل سے نہ نکالا جائے تو گاڑھا ہو کر جم جاتا ہے اور یہی کھوپرہ کہلاتا ہے اس کے دودھ یا پانی سے سرکہ اور تاڑی بنتی ہے کھوپرے کا روغن کھانے کے کام آتا ہے تازہ سفید اور خوشبودار و شیریں کھوپرہ اچھا ہوتا ہے ناریل کے درخت کی عمر ستر برس ہے پھر اس میں پھل نہیں لگتے بلکہ ایک طرح کو گوند حاصل ہوتا ہے۔

## مزاج

تازہ کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے سوکھا ہوا کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے پرانا کھوپرہ جس میں پھپھوندی لگ گئی ہو یا سیاہ پڑ گیا ہو تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

## فوائد

مقوی باہ ہے منی کو غلیظ کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سینے میں خراش پیدا کرتا ہے نفع اہمیت اس میں کافی ہے بدن کو فرو بہ کرتا ہے جگر اور گردے کو قوت دیتا ہے فالج جنون اور بدن ی افسن میں مفید ہے مایخو لیا اور بوا سیر کو مفید ہے مصری کے ساتھ ایک تولہ کھانے سے قوت بینائی بڑھتی ہے اور آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے اس کا تیل ملنے سے کھینچ کی پھلی کی خارش دور ہو جاتی ہے اگر کھوپرہ کے اوپر ایک تولہ چاول کے کچے دھو کر پھانک لیں تو جلد ہضم ہو جاتا ہے اسی طرح چاول کھانے کے بعد کھوپرہ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتے ہیں کھوپرے کے اوپر کا پوست جس کا رنگ جوزی ہوتا ہے ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے چھیل کر کھانا چاہیے کھوپرے کے اوپر پانی نہ پینا چاہیے بلکہ کچھ دیر ٹھہر کر پیا جائے نفع ہے پرانا کھوپرہ متلی کرب اور غشی پیدا کرتا ہے ایک عدد ناریل کے اوپر کے ریشے لے کر جلائیں پھر اس راکھ میں برابر کی کھانڈ ملا کر تین پڑیاں باندھ لیں اور اس میں سے روز ایک پڑیا پھانک لیں ایک سال تک بوا سیر کا خون بند رہے گا

ناریل کا دودھ مفرح ہے اور ہیضہ میں بے حد فائدہ کرتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کھوپرہ دیر ہضم ہے چکنا سرد غذا اور طاقت بخشنے والا شیریں مرغوب اور مسکر ہے کچا کھوپرہ ٹھنڈا ہوتا ہے صفرا کو خارج کرتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے مثانہ کی ریگ صاف کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے۔.....خون کے فساد اور اعضا کی سوزش کو نافع ہے بلغم کو خارج کرتا ہے یرقان کو مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے منہ کا ذائقہ دور کرتا ہے استخاضہ میں مفید ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا پانی مفرح اور مقوی قلب ہے بھوک اور منی پیدا کرتا ہے بخاروں میں پلانے سے تیزی اور گھبراہٹ دفع ہو جاتی ہے شراب سے زیادہ مفرح و مقوی ہے پیشاب لاتا ہے خون صاف کرتا ہے اس کا پانی ہیضہ میں پلانے سے تے رک جاتی ہے۔

پکے کھوپرے کو مہین کوٹ کر تھوڑے سے پانی میں پیس کر دبا کر نچوڑنے سے ایک دودھ جیسی چیز نکلتی ہے جو بدن کی کمزوری کھانسی اور سل کے مریضوں کو بے حد مفید ہے ملین بھی ہے اس کا تیل آگ سے جلے اور گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے پرانے کھوپرے کو مہین کوٹ کر اور چوتھا حصہ پسی ہوئی ہلدی ملا کر گرم کر کے پوٹلی باندھ کے سینکے سے چوٹ کا درد اور چوٹ کی گانٹھ اور دیگر درم تحلیل ہوتے ہیں۔

ناریل کھلانے سے زچہ کے پیٹ کا درد جاتا رہتا ہے ناریل کی جڑ اور سوٹھ کو جوش دے کر چھان کر نمک شامل کر کے پلانے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے ناریل کی داڑھی جوش دے کر پانی پلانے سے کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں ناریل کے درخت کا پھول قابض ہے اس کے پھولوں کے گل قند میں خس اور سفید صندل کا برادہ اور کچھ پانی ملا کر پلانے سے صفراوی بخار میں بہت فائدہ ہوتا ہے تے دور ہوتی ہے دست اور منہ آنے کو نفع ہے ناریل کی داڑھی کی راکھ کو پانی میں گھول کر نثرے ہوئے پانی کو پلانے سے ہجلی آنا بند ہو جاتا ہے۔

ناریل کے درخت کے تنے میں کسی دھار دار اوزار سے سوراخ کر کے ایک قسم کا رس حاصل کیا جاتا ہے جس کو ناریلی کہتے ہیں یہ مسکر شیریں اور لذیذ ہوتا ہے دوران حمل عورت کو پلانے سے بچہ کا رنگ نکھرتا ہے۔ ملین ہے گردے اور کمر کے درد کو نافع ہے۔

## ﴿ کھوپرے کا تیل ﴾

### شناخت

اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کھوپرے کو کوٹ کر پانی میں اونٹاتے ہیں اور تیل کو اوپر سے اتار لیتے ہیں یا کھوپرے کو مہین پیس کر کسی آلہ میں دبا کر تیل نکالتے ہیں آج کل تیل مشینوں کے ذریعہ تجارتی پیمانے پر حاصل کیا جاتا ہے اصلی تیل سفید اور میٹھا ہوتا ہے اس میں خوشبو آتی ہے بغیر صاف کیا تیل بگڑ جاتا ہے لیکن ڈبہ بند تیل جو آج کل بازار میں آرہا ہے مہینوں خراب نہیں ہوتا۔

### مزاج

گرم و تر ہے۔

### فوائد

قبض دور کرتا ہے ملین امعا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے گردے کو قوت اور چربی پیدا کرنے کے لئے مفید ہے مثانہ کا درد دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے کمر اور کولھے کے درد کو مفید ہے ریاح و بواسیر کو نافع ہے دمہ میں فائدہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے تازہ تیل پینے کے لئے اور پرانا مالش کے لئے مفید ہے آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے سوزش جلن اور درد کو نافع ہے معدہ کی پرانی سوزش میں بہت نفع بخش ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بال بڑھاتا ہے اور ان کی سیاہی چمکاتا ہے سر میں خشکی نہیں ہونے دیتا دماغی صحت اور سر کے درد کو نافع ہے روغن شمش اور کھوپرے کا تیل چار چار ماشہ ملا کر پینے سے کمر کا درد زانو گردہ اور بواسیر کو بہت نافع ہے۔ تازہ روغن سرد تر مزاج والوں کے لئے گائے کے روغن سے بہتر ہے کیونکہ معدے میں لذع پیدا نہیں کرتا اور اس کو ڈھیلا کرتا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کھوپرے کا تازہ تیل کا ڈمچھلی کے تیل کی جگہ کام کر سکتا ہے بدن پر ملنے سے جلدی سوکھ جاتا ہے اس تیل میں اٹلی کے بیجوں کا تیل ملا کر گھٹیا پر ملنے سے سوجن اتر

جاتی ہے بالوں کا گرنا رک جاتا ہے اور بڑھتے ہیں استسقا میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں ایک تولنہ تازہ تیل میں ایک ماشہ سیندھانمک ملا کر سحوط کرنے سے درد سر مٹ جاتا ہے زہریلے سانپوں کے کاٹے میں کھوپرے کا تیل پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے جلد کی خشکی اور بدن کی خارش دور ہوتی ہے دستوں والے مریض کو کچھ وقفہ بھوکا رکھ کر اس تیل کو گرم کر کے شکر ملا کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں عرصہ تک کھوپرے کا تیل استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں بگاڑ آتا ہے اور دست جاری ہو جاتے ہیں۔



## شناخت

مشہور غذا ہے اس میں اور فرنی میں فرق یہ ہے کہ اگر چادلوں کو پیس کر دودھ میں پکا کر گاڑھا کر لیں تو وہ فرنی ہے اور اگر بغیر پیسے چادلوں کو دودھ میں پکائیں تو وہ کھیر ہے اس میں گھی کا استعمال نہیں ہوتا ہے لیکن شکر ڈالی جاتی ہے۔

## مزاج

سرد و تر ہے۔

## فوائد

مقوی ہے آواز صاف کرتی ہے قوت جلا کی وجہ سے آواز کے اعضا کو تندرست کرتی ہے مقوی باہ ہے ہمتی بڑھاتی ہے صفرا کا اخراج کرتی ہے مفرح ہے بدن کی سستی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے لیکن بلغم اور عورتوں میں استخاضہ پیدا کرتی ہے گرمیوں میں اس کا استعمال اچھا ہے پیٹ کی جلن دور کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔



## شناخت

مشہور پھل ہے اس کے پیڑ کی بیل چلتی ہے۔ جوزین پر پھیلتی ہے یا پھر کسی سہارے



سے اوپر چڑھ جاتی ہے پتے چوڑے اور کٹواں کناروں کے ہوتے ہیں ان پر رواں ہوتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کا لمبا اور گول اور بیج چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں اس میں سے ایک قسم کڑوی ہے اور سہارنپور کی طرف انگلی کے برابر پتلا کھیرا بھی ہوتا ہے جو شیریں اور مزیدار ہوتا ہے راجپوتانہ میں ہاتھ بھر لمبا ایک کھیرا ہوتا ہے جو پکنے کے بعد اندر سے زرد یا نیلا نکلتا ہے بہت ملائم اور شیریں ہوتا ہے اسے بالم کھیرا کہتے ہیں سفید رنگ کا پھیکا اور کھانے پر کر کر کی آواز کرنے والا خراب ہے۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

## فوائد

اکثر اطباء کی رائے یہ ہے کہ کڑی سے ثقیل ہے دل و جگر کی گرمی دور کرتا ہے صفر اور خون کی حدت اور آنتوں کی سوزش کو دور کرتا ہے دماغ کی گرمی اور گرم دماغی امراض میں مفید ہے گرم مادے کے سبب دست آئے ہوں تو اس کے کھلانے سے نقاہت دور ہو جاتی ہے۔ اس کو بغیر چھیلے اور نمک لگا کر کھانا بہتر ہے دودھ کے ساتھ نہ کھانا چاہیے۔ سرد مزاج والے کو کھیرا ٹھیک نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور غذا کے ساتھ نہ کھائیں گرمی سے سرد رہو تو اسے تراش کر سوٹکھنے سے جاتا رہتا ہے۔

کھیرے کا پانی مصری ملا کر پینے سے معدہ اور آنتوں سے صفر اور سودا جو احتراق کے سبب بنے ہوں دستوں کے ذریعہ نکل جاتے ہیں یرقان کو مفید ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے اگر کئی ٹونگیں کھیرے کے پانی میں بھگو دیں اور ایک دن رات اس طرح رہنے دیں اس کے بعد پانی میں ماء العسل ملا کر پی لیں تو مواد گرم اور ریاح غلیظ تحلیل ہو جاتے ہیں اور سدہ کھل جاتا ہے خفقان کو ایک ہی دن میں فائدہ ہو جاتا ہے۔

کھیرے کو بھلجلا کر پانی نچوڑ کر صفر اوی اور دموی بخاروں میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس سے کبھی کبھی دست بھی آ جاتے ہیں بالم کھیرا سہریج البھضم ہے۔ گرم بخاروں میں

نافع ہے اس کا حلواتیار کیا جاتا ہے کھیرے کی جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے اس کی جڑ کا رس سات تولہ پی لینے سے خوب قے ہوتی ہے۔ ویدوں کے مطابق کھیر افساد صفر اکو دور کرتا ہے پیشاب خوب لاتا ہے مٹانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔

## ﴿ کھیرے کا بیج ﴾

### شناخت

مشہور ہے گلڑی کے بیج کی طرح ہوتا ہے بڑے اور موٹے کھیرے میں بڑے بیج لگتے ہیں جو پکے ہوئے کھیرے سے حاصل ہوتے ہیں۔

### مزاج

تیسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

### فوائد

کھیرے کے بیج کھیرے کے گودے سے عمدہ اور لطیف ہیں پیشاب اور حیض کو جاری کرتے ہیں محرق صفر اکو پیشاب کی راہ خارج کرتے ہیں پیشاب کی جلن اور چنک کو مٹانے میں تلی اور جگر کے گرم درم کو تحلیل کرتے ہیں گرم بخاروں میں نافع ہیں کھانسی پھیپھڑوں کے زخم اور پھیپھڑوں کے گرم امراض کو مفید ہیں معدے کی حرارت دفع کرتے ہیں۔

## ﴿ کھیس ﴾

### شناخت

حیوان کا ایسا گاڑھا دودھ ہے جو بچہ جننے کے بعد تین چار روز تک دوہا جاتا ہے اگر اس کی کچھ مقدار تازہ دودھ میں ڈال دیں تو وہ بھی کھیس میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

## مزاج

سردوتر ہے۔

## فوائد

اس میں غذائیت بہت ہے شکل اور دیر ہضم ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرم مزاج والوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سذے ہچکی اور قونج پیداکرنا اور پیٹ پھلاتا ہے اور دھانی ڈکاریں آتی ہیں پیٹ میں قراقرمعدے اور جگر میں سردی آجاتی ہے۔ اگر شہد یا کسی دوسری شیریں چیز کے ساتھ کھائیں تو اصلاح ہو جاتی ہے مرطوب مزاج والوں میں قونج اور پتھری پیدا کرتا ہے معدے میں وردہونے لگتا ہے پیر سے زیادہ بھوک کو نقصان پہنچاتی ہے لیکن اس کے مقابلہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

ویدوں کے مطابق خشکی اور گرمی پیدا کرتی ہے باہ اور سذے بڑھاتی ہے پیشاب کا اور ار کرتی ہے اور باد پیدا کرتی ہے۔

## ﴿کھیل﴾

## شناخت

سنہی کو چھلکوں سمیٹ تھوڑا سا جوش دے کر اور خشک کر کے بھاڑ میں بھونتے ہیں چھلکے الگ ہو جاتے ہیں اور دانے پھول کر کھیلیں بن جاتی ہیں اس کو دھان کی کھیل بھی کہتے ہیں۔

## مزاج

معتدل بہ اعتبار سردی و گرمی۔

## فوائد

سبک اور لطیف ہے مریض اور تندرست دونوں کے لیے موافق ہے جریان کو بہت

جلد روکتی ہے خشک استعمال کرتے ہیں اور کبھی کھانڈ کے شربت میں عرق بہا یا عرق بید مشک یا گلاب یا عرق کیوڑہ کے ساتھ قابض ہے دستوں کو روکتی ہے اس کی پیچ بہت ہلکی وزوڈ ہضم ہے سنگرنی اور سوزش دور کرتی ہے پیاس اور بھوک کم کرتی ہے۔

## ﴿ کیت ﴾

### شناخت

اسے کیتھ بھی کہتے ہیں ہندوستانی درخت کا پھل ہے جو معمولی اونچائی کا ہوتا ہے اس میں گول اور بڑا پھل لگتا ہے جس کا قطر ۲ سے ۴ انچ یعنی چھوٹے نیل کے برابر ہوتا ہے اور اسی طرح گول ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت بھورے رنگ کا اور کھردرا ہوتا ہے خام پھل کا گودا ترش اور کیلا ہوتا ہے پک کر میخوش اور چاشنی دار ہو جاتا ہے اور خوشبو آتی ہے اس کے بیج نیل کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں پتے چرے اور ان میں سونف جیسی بو آتی ہے۔

### مزاج

پکا ہوا پھل دوسرے درجہ میں سرد خشک ہے اور کچا تیسرے درجہ میں گرم و خشک

ہے۔

### فوائد

گودا مفرح ہے کچا پھل قابض ہے سرسام کو دور کرتا ہے پکا پھل بخلی اور پیاس اور ریا ح صغراوی اور جریان اور زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے مقوی گرم مزاج والوں کے دل اور معدے و جگر کو قوت دیتا ہے صغرا کا اخراج کرتا ہے ریتلا کے زہر کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کو جوش دے کر غریبہ کرنے سے گلے کا درد مٹاتا ہے اس کے پتوں کو کچل کر اس پانی میں زعفران اور ایون تل کر کے آنکھ میں لگانے سے آشوب چشم کو نفع ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق معدے اور گلے کو صاف کرتا ہے بڑھا پا دفع کرتا ہے قوت جوانی



پیدا کرتا ہے زبان کے چھٹنے کو نافع ہے زہر کی وجہ سے بدن کی جلد کی خشکی اور پھٹنے کو مفید ہے سنگرہنی منہ کی بے مزگی اور بخار و بلبغم لرج کو دور کرتا ہے۔

پرانے صفراوی درد شکم کو مفید ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔ پیٹ سے خون آنے کو نافع ہے کچا کیتھ قابض ہے ردی اخلاط کو خارج کرتا ہے استسقا، باد کو نافع ہے حلق صاف کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے کھانسی و دمہ کو نافع ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کے گودے کا شربت پلانے سے بچوں کے پیٹ کا درد دور ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے جوشاندے سے کلیاں کرانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض کو فائدہ کرتا ہے اس کے لیپ کرنے سے سانپ اور دوسرے زہریلے جانوروں کا زہر اور سوزش دور ہوتی ہے کچے پھل کا گودا سکھا کر سفوف پھنکانے سے دست اور آؤں بند ہوتے ہیں اس کا گودا منہ میں رکھنے سے رطوبت کا گرنا بند ہوتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ یا ان کا سفوف شہد کے ساتھ چٹانے سے بچوں کی بد ہضمی اور دستوں کو فائدہ ہوتا ہے اس کے بیجوں کا تیل جلدی امراض میں ملنے سے نفع ہوتا ہے۔

## ﴿کیلا﴾

### شناخت

مشہور درخت کی پھلی ہے اس کا درخت ہندوستان میں ہر جگہ ہوتا ہے عرب ممالک میں بھی ہوتا ہے مندوستان کے کیلے پہاڑی، کوکنی، جنگلی اور بستانی چھوٹے اور بڑے ہرے پوسمت کے اور لال پوست کے سبب کئی قسم کے ہوتے ہیں ہر قسم کا الگ نام ہے اس کا درخت تین سے چھ میٹر تک اونچا ہوتا ہے پتے دوڑھائی میٹر لمبے اور دو فٹ چوڑے ہوتے ہیں تاہم کی طرح سیدھا ہوتا ہے جوتنوں کے ڈنڈے پر پرت پرت لپٹنے سے بنتا ہے اس کے اوپر نوکدار لال رنگ کا بڑا پھول لگتا ہے اس کی ہر ایک پتھڑی کے نیچے بہت سی پھلیاں لگی رہتی ہیں وہی پکنے پر کیلے میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ کیلے کے درخت میں عموماً ایک بار پھل آتا ہے پھر نہیں آتا پکاشیریں خوشبودار اور لذیذ ہوتا ہے کچا کیلا سبزی کے طور پر پکایا جاتا ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے کچا کیلا سرد ہے۔

## فوائد

غذائیت بہت ہے دیر ہضم ہے ہضم کے بعد بلغمی خون پیدا کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے فرحت بخشتا ہے سینہ میں نرمی پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے۔ خشک کھانسی، حلق کی خشونت و سوزش کو مفید ہے دست بند کرتا ہے کیلا زیادہ کھانے سے معدے میں گرانی ہو جائے تو چھوٹی الائچی کے دانے کھالنے سے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے مثانہ کی جلن دور کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ سرکہ اور لیموں کے رس کے ساتھ لیپ کرنے سے کھجلی اور سر کے گنج کو نفع ہوتا ہے۔

خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پیس کر جھانیں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اس کو ٹٹے سے رخساروں کا رنگ نکھرتا ہے اس کے پتے درم کو تحلیل کرتے ہیں اس کی جڑ پٹ کے کیڑے مارتی ہے داء الکلب کو نافع ہے کیلے کی پھلی کا غبار اگر عورت حمل کرے تو حمل رہ جائے۔

ویدوں کے مطابق کچی پھلی سرد و خشک اور تھوڑی سی بکسی اور تلخ ہے پکی ہوئی گرم و تیز اور بعض کے نزدیک سرد اور شیریں ہے جڑ اس کی سرد ہے کچی پھلی کی ترکاری جریان منی اور سیلان منی اور کثرت احتلام کو نافع ہے خون کے دست بند کرتی ہے پختہ پھلی گران اور مقوی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے کھانسی اور دے کو نافع ہے سیلان رحم کو دور کرتی ہے ہینہ میں پیاس دور کرنے کے لئے تنے کا رس پلاتے ہیں اور اس سے کلیاں کراتے ہیں۔

کیلا بدن کو مضبوط کرتا ہے اس میں لوہے کی کافی مقدار ہے آتشک کے زخموں پر پھلی کا ضماد کرتے ہیں جڑ کا جو شانہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پرانی اٹھ کا گودا تھ بڑے پانی میں مل کر اس کا شیرہ نکال کر اس میں پکی پھلی کا مغز اور پرانا گڑ یا مصری ملا کر آؤں کے آنے کو روکتا ہے۔ ہرے کچے کیلے کو دودھ میں سکھا کر اور پیس کر اس کے آٹے کی روٹی بنا کر ضعیف ہاضمہ والے کو کھلانے سے اس کے نفخ نہیں ہوتا اور شکم کی ڈکاریں آتی ہیں کیلے کا کھار اور کھانڈ

ملا کے پلانے سے دل کی گرمی دور ہوتی ہے کیلے کی جڑ کارس صفر اور خون کی حرارت دور کرتا ہے سرخبادہ میں مفید ہے۔

جس بچے کو مقدار سے زیادہ فیون دی گئی ہو اس کو کیلے کے پتوں کارس ڈھائی تولہ اور گھی اتنا ہی ملا کر پلانے سے خوب دست آتے ہیں سہاگہ بریاں شورہ قلمی اور جڑ کارس ملا کر پلانے سے احتباس بول کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کارس سکھیا کے زہر کو اتارتا ہے اور سوزاک دور کرتا ہے جڑ کارس اور شہد نموزن پلانے سے تے دور ہوتی ہے اور شراب کا اثر کم ہوتا ہے اس کے کھار اور ہلدی کے لیپ سے برص کے داغ دور ہوتے ہیں۔

## ﴿ گاجر ﴾

### شناخت

ایک بستانی روئیدگی کی جڑ ہے جس کے پتے سونف یا شاہترہ کے پتوں جیسے ہوتے ہیں اس میں دھنیے اور سوئے کی طرح چھتر میں پھول نکلتے ہیں جن کا رنگ سفید ہوتا ہے ان سے مزہبوا آتی ہے غلاف میں زیرے کے دانے کی طرح بیج بھرے رہتے ہیں اس کی جڑ ایک انگل سے ڈیڑھ فٹ تک لمبی ہوتی ہے بہتر قسم وہ ہے جو سرخ و شیریں و شاداب و کم ریشہ ہو اس کا رنگ نارنگی، گلابی، سرخ اور گہرا بھورا اور سیاہ تک ہوتا ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔

### فوائد

مفرح اور لطیف ہے جگر کا سدہ کھولتی ہے معدہ و قلب کو مقوی ہے بلین امعاء ہے باہ کو قوت دیتی ہے منی کو گاڑھا کر لی ہے۔ بلغم کا اخراج کرتی ہے استسقا کو مفید ہے بدن کو فربہ کرتی ہے پیاس کو دور کرتی ہے اس کا پانی خفقان گرم کو بہت مفید ہے۔ اس طرح گاجر کو کھانا خفقان

میں اور بھی نفع کرتا ہے کہ پہلے اسے بھون لیں پھر اوپر کا چھلکا اور اندر کی گٹھلی دور کر کے رات کو کھلے آسمان میں رکھ دیں اور صبح تھوڑا سا عرق گلاب اور قند ملا کر کھلا دیں۔ گاجر کو پیس کر پانی کے ساتھ جوش دے کر کپڑے پر بچھا کر ایسے زخموں پر لگاتے ہیں جن سے بدبو نکلتی ہو گا گاجر کا مربع سریع الہضم ہے استسقا کے مریض کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے اس کا حلوہ بھی اچھا ہوتا ہے اس کے چوں کا ضاد آکلہ کو نافع ہے اس کو کچا اور خاص کر زیادہ کھانے سے پیٹ پھول جاتا ہے۔

گرم مزاج والوں کو بغیر اصلاح کے نہ کھلانا چاہیے سرد مزاج والے کے معدے میں اگر رطوبت ہو تو اس کو گرم مصالحے کے ساتھ پکا کر کھانے سے رطوبت کو نفع پہنچتا ہے اور معدہ کو قوت حاصل ہوتی ہے عمر رسیدہ لوگوں کو بھی فائدہ کرتی ہے بکری کے گوشت کے ساتھ کھانے سے اچھی خلط بناتی ہے۔ بلغمی، معدے کو قوت بخشی اور لزوجت کو ختم کرتی ہے جگر معدے اور طحال کا سدھ کھولتی ہے اور ان کا ورم تحلیل کرتی ہے گاجر کچی استعمال کرنے سے قوت بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق گاجر بھوک بڑھاتی ہے قابض ہے بواسیر اور سنگرہنی اور فساد باد و بلغم کو مٹاتی ہے قوت دیتی ہے کچی گاجر پیٹ کے کیڑے مارتی ہے گاجر کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے اس کا حلوہ بھی بدن کو موٹا کرتا ہے گاجر کے ضاد میں نمک ڈال کر لگانے سے صفراوی ورم تحلیل ہوتے ہیں جس میں پھنسیاں ہوتی ہیں گاجر کا لیپ آگ سے جلے کی سوزش مٹاتا ہے گاجر کا اچار کھلانے سے تلی کم ہوتی ہے گاجر کے چوں کو گھی لگا کر گرم کر کے ان کا رس دو تین بوند کان وناک میں ٹپکانے سے چھینکیں آ کر درد حقیقیہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

## ﴿ گاجر کے بیج ﴾

شناخت

اس کے تخم سو نف سے مشابہت رکھتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں گرم پہلے درجہ میں خشک ہیں۔



نکد

قوت باہ کو بڑھاتے ہیں مدربول ہیں حیض کو جاری کرتے ہیں کبھی کبھی ان کے استعمال سے اسقاط ہو جاتا ہے رحم کے فضول مواد کو خارج کرتے ہیں استسقا اور پیٹ پھولنے کو مفید ہیں گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتے ہیں ایک حصہ گاجر کے بیج ایک حصہ شلغم کے بیج دونوں کو مولی کھوکھلی کر کے اس میں بھر دیں اور منہ اس کا بند کر کے بھوبھل میں پکالیں پھر نکال کر کھائیں تو اس سے گردے اور مثانہ کی پتھری نکل جائے۔ رُکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے پیروں اور پوٹوں کا تھج دور کرتے ہیں زخموں کو صاف کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق گاجر کے بیج پٹھوں کو طاقت دیتے ہیں بچے کی ولادت کے وقت شدید تکلیف ہو تو ان کا جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے ریاچی درد کو مٹاتے ہیں استسقا زتی میں مفید ہے۔

## ﴿جنگلی گاجر﴾

شناخت

اس کے پودے کو ریچھ بہت پسند کرتا ہے اسی مناسبت سے اس کو خرب گیاه کہتے ہیں اس کا پودا گاجر کی طرح ہی ہوتا ہے پتے سونف جیسے ہوتے ہیں لیکن ان سے کچھ چھوٹے، پھول زرد تیز مزہ اور خوشبودار ہوتے ہیں جڑ انگلی کے برابر ہوتی ہے اس کا پودا پانی کے پاس اگتا ہے اور بیج خاردار اور غلاف میں ہوتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک۔

فوائد

اس کے افعال بستانی گاجر سے قوی ہیں اس میں جدت اور سوزش ہے باہ کو قوت دیتی ہے بہت قوی مدربول ہے اس کا بیج رکھنے سے اسقاط ہو جاتا ہے خون حیض جاری کرتی ہے

اس کے پینے سے کمر اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے استسقا اور پیشاب بند ہو جانے کو نافع ہے پیٹ کو نفع کو دور کرتی ہے زہریلے جانوروں کے زہروں کو دفع کرتی ہے اگر اس کا استعمال کیا گیا ہو اور زہریلا کیڑا کاٹ لے تو وہ اثر نہیں کرتا۔ اس کے پتوں اور جڑ کو پکا کر جس عضو میں سردی سے خون جم گیا ہو اس پر لپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے زہریلے جانور بھاگ جاتے ہیں۔

## ﴿گائے﴾

### شناخت

مشہور چوپایہ ہے اس کے گوشت میں اونٹ کے گوشت سے گرمی و خشکی کم ہے اور بکری کے گوشت سے خشکی زائد ہے ایک سال کی عمر والے جانور کا گوشت اچھا ہے بڑھی دہلی اور بیمار گائے کا گوشت بُرا ہے گائے کے رنگوں میں زرد رنگ کی گائے کا گوشت اچھا مانا جاتا ہے۔

### مزاج

گوشت گرم و خشک ہے گوہر دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

گوشت دیر ہضم و غلیظ ہے غلیظ اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے اس لئے سوداوی امراض کی پیدائش کا سبب بنتا ہے مثلاً سرطان، جذام، ورم، طحال، دام الفیل، دوالی، بہق، جرب، دوار، سر کا گنج، اس کو ہمیشہ استعمال کرنا گھٹیا اور رائگن کے مریض کے لیے بُرا ہے اس کے گوشت کو جوش کر کے پانی چربی سے صاف کر کے کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور یہ پانی آگ کے جلے ہوئے پر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا اس کا بھیجا باہ کو قوت دیتا ہے۔ اس کے سر کا گوشت بھی مقوی ہے ہر دم مزاج یا ضعیف معدہ والے کو خوب پکا کر اور گرم مصالے لکھے ڈال

کر کھانا چاہیے محنت کرنے والے لوگوں کو اچھا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے اس کی چربی سور کی چربی سے تمام افعال میں اچھی ہے دمہ کے مریض کو گائے کا پتہ پکا کر اوپر سے گائے کے گوشت کے کباب کھلانے سے مرض دمہ جاتا رہتا ہے اس کا پتہ شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے دُھند جاتی رہتی ہے۔ اس کے پتے کو گندنے کے پانی کے ساتھ بوا سیر کے مسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پیشاب کے لگانے سے جھائیں جاتی ہے بہتر گوبر سرخ و زرد گائے کا ہے۔ گائے کے گوبر کا پانی ناک میں پکانے سے ٹیس جاتی رہتی ہے مسوں پر گائے کا گوبر لگانے سے جاتے رہتے ہیں وضع حمل کے وقت حاملہ کو گوبر کی دھونی دینے سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے اور مشیمہ جلد خارج ہو جاتا ہے گوبر سلگانے سے گھر کے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں گٹھیا، رانگن اور سر کے گنج و داء الثعلب کو گوبر کا لپ نفع کرتا ہے سرکہ کے ساتھ کٹھ مالا اور مسوں اور بھڑ کے کائے کو مفید تخم باقلا کے ساتھ پستان کے درم کو تحلیل کرتا ہے پیڑ و پر ضما د کرنے سے قونج کو آرام ملتا ہے۔

## ﴿ گائے کا دودھ ﴾

### شناخت

مشہور ہے اس کے دودھ بھی ضروری غذائی اجزاء دوسرے جانوروں کے دودھ کے مقابلے بہتر ہیں بھینس کے دودھ سے کم غلیظ ہے لیکن باقی تمام دودھوں سے غلیظ ہے۔ جوان، موٹی، تازی گائے کا دودھ عمدہ ہوتا ہے۔

### مزاج

گرمی و سردی و تری میں گائے کا دودھ معتدل ہے اور رطوبت فضلہ اس میں ہے۔

### فوائد

کثیر الغذاء ہے جلد بھضم ہوتا ہے منی پیدا کرتا ہے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اس

سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے سدہ کھولتا ہے غم و وسواس و نسیان و مایخی و لیا دور کرتا ہے خفقان کو نافع ہے سل، وق اور پھیپھڑے کے زخم کو مفید ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آنکھ میں لگانے سے اکثر امراض کو فائدہ ہوتا ہے اس کی کھیر اور فرنی سے قبض دور ہوتا ہے۔ ویدوں کے مطابق گائے کا دودھ سرد شیریں گراں اور چکنا ہے اس کے پینے سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے بچہ والی عورت کے پینے سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بچہ والی عورت کے پینے سے دودھ بڑھ جاتا ہے صفرا و باد کو دور کرتا ہے بھوک کھولتا ہے پیٹ کا فتہ صاف کرتا ہے۔ دودھ میں کاغذی لیموں نچوڑ کر تین دن لگاتار پینے سے بواسیر کے مسوں سے خون کا اخراج دور ہو جاتا ہے دودھ میں سونٹھ ملا کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ حسانے کے بعد ہونے والی تے کو روکتا ہے بلغم، دمہ، کھانسی بے چینی کرم شکم، سوزش شکم، پیاس، سینہ کی بیماریوں کو اور پرانے بخاروں و درد سر کو مفید ہے جوانی، قوت عقل اور عمر قائم رکھتا ہے زخموں کو اچھا کرتا ہے کمزوری کو دور کرتا ہے۔

سفید گائے کا دودھ باد کو اور کالی گائے کا دودھ صفرا کو اور سرخ گائے کا دودھ بلغم کو دور کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خون کا گاڑھا کرتا ہے کئی رنگ کی گائے کا دودھ مقوی باہ ہے جس گائے کو جوار کھلائی گئی ہو اس کا دودھ ثقیل ہے مگر مزاج پر خوشی لاتا ہے جو کھلی کھاتی ہے اس کا دودھ بلغم اور منی پیدا کرتا ہے قوت بخشنا ہے جو سوکھی گھاس کھاتی ہو اس کا دودھ باد و بلغم و صفرا کا فساد دور کرتا ہے گائے کا دودھ بچوں کو بھی فائدہ کرتا ہے بکری کے دودھ کے بعد سب سے ہلکا ہے پانی ملا کر استعمال کرنے سے نوزائیدہ بچوں کو ماں کے دودھ کا بدل فراہم کرتا ہے اس میں غذائی اجزاء کا تناسب بھی اچھا ہے۔

## گدھی کا دودھ

### شناخت

اس میں مائیت زیادہ ہے جلیت اور دہنیت کم بہتر دودھ جو ان فربہ کا ہوتا ہے جونہی



بیابانی ہوا اگر بچہ اس کا مادہ ہو تو بہتر ہے۔

## مزاج

اس میں سردی و تری زیادہ ہے دوسرے درجہ میں سرد اور تیسرے میں تر ہے۔

## فوائد

تری و سردی پیدا کرتا ہے مفرح اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے جلدی مسامات کھولتا ہے گرم و خشک مزاج والے کو موافق ہے ذکر پر مالش کرنے سے شہوت جماع بڑھاتا ہے گرم بخاروں اور کھانسی کو نافع ہے منہ سے خون آنے کو روکتا ہے خفقان اور سانس چلنے میں مفید ہے استسقا اور عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے گدھی کا دودھ سل دق و پیچہ پڑے کے زخم کو بہت نافع ہے اس سے بدن کی خشکی دور ہو کر تراوٹ آتی ہے اس وقت گدھی کا دودھ اچھا رہتا ہے جب اس کو بچہ جنمے ہوئے چار ماہ گزر گئے ہوں اور اس کو بارتنگ بید سادہ سیب ناشپاتی سپستاں کا ہو، خرفہ پالک کا ساگ جو کا دانہ کھیرا اور کلڑی کھلاتے رہیں۔ اگر معقودہ پیچہ پڑے کے زخم کا تنقیہ ہو تو حاشا، کانسی، سونف کے پتے اور جو کی بھوسی کھلائیں چینی کے پیالہ میں دودھ دوہ کر مریض کو استعمال کرائیں۔ ویدوں کے مطابق گدھی کا دودھ بدن کو طاقت دیتا ہے ورم باد اور سوزش کو مٹاتا ہے ترش و شیریں و سبک ہے بجرائے بول کی جلن اور کھجلی کو دور کرتا ہے گدھی کے ایک لیٹر دودھ میں ایک ماشہ ہینگ ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہوتی ہے۔

## گری پھل

## شناخت

ایک پھل ہے جو ترش اور بکسا ہوتا ہے۔

## مزاج

گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کے استعمال سے دست خوب آتے ہیں ملین اور مسہل کا کام کرتا ہے اس کے کھانے سے باد بخار اور زہریلے جانوروں کے کاٹے کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضاد کرنے سے مقام زہر کی سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔



## شناخت

مشہور چیز ہے گنے کا رس نکال کر جمالیتے ہیں اس رس کو بغیر صاف کیے ہی پکا لیا جاتا ہے جتنا سفید ہوا اتنا ہی اچھا مانا جاتا ہے اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے کچھ لوگ غلطی سے اسے شکر سرخ سمجھ لیتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے۔

## مزاج

گرم دوسرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں ہے۔

## فوائد

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے قبض دور کرتا ہے فساد و باد کو دفع کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے حیض کو جاری کرتا ہے اگر جماع کے بعد ایک سے تین تولہ گرٹ کھالیں تو ضعف نہیں ہوتا۔ ویدوں کے نزدیک شہد کا قائم مقام ہے۔ شہوت جماع زیادہ کرتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے منی کو بڑھاتا ہے آنتوں اور رحم کی سردی کو مفید ہے کھانسی دمہ اور دھانس کو نافع ہے سینہ کے درد کو دور کرتا ہے اس کو جلا کر اور کھاٹ نکال کر نمک کے ہمراہ کھانسی کو نافع ہے چار پائی بننے والے باندھ ایک چھٹانک اور ایک پاؤ پانی میں جوش دیں پھر پانی آدھا رہ جائے تو تین سال پرانا گرٹ ایک چھٹانک شامل کر کے پی لیں اسی طرح کئی دن پینے سے حمل گر جاتا ہے اس کے ساتھ آگ کے پیڑ کے رس میں کپڑا تو کر کے رحم میں رکھیں تو اور بھی اچھا ہے قد سیاہ آگ پر رکھ کر پتی کے

مریض کو دھونی دیں اور اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں تو پسینہ آتا ہے اور مرض جاتا رہتا ہے۔  
 باد بڑنگ اور گڑ تین تین ماشہ لے کر گولی بنائیں اور ایک ہی دن میں کھلا دیں تو  
 عرق مدنی کے مریض کو فائدہ ہو جاتا ہے آواز بیٹھ گئی ہو تو گڑ میں چاول پکا کر رات کو مریض کو  
 کھلا دیں اوپر سے تین چار چمچے گرم پانی پلا دیں دو تین دن ایسا کرنے سے آرام مل جاتا ہے  
 ایک برس کے بعد گڑ پرانا کھلاتا ہے۔

## پرانا گڑ

پرانا گڑ تمام صفات میں نئے سے قوی ہوتا ہے گوشت چربی صفر اہڈی اور منی کو قوت  
 دیتا ہے زیادہ دست آور بھی نہیں ہے ہضم جلد ہو جاتا ہے اور مریض کو جلدی فائدہ کرتا ہے صفرا  
 بلغم و باد کا نقصان امراض قلب، پیشاب اور پاخانے کے مرض، کھلی، جریان، ضعف اشتہا،  
 غصہ، اشتعال اور التهاب کو دور کرتا ہے ایک برس کا پرانا بہتر ہے ویدوں کے مطابق پرانا گڑ تین  
 سال تک کام میں آسکتا ہے اس کے بعد بے اثر ہو جاتا ہے۔

## نیا گڑ

میٹھا کھاری ہضم ہونے میں بھاری گرم باہ کو بڑھانے والا اور چرب ہے منی، مینک،  
 گوشت، حرارت، رکت، پت، فساد، صفرا، کیڑے اور پیٹ کی توند کو بڑھاتا ہے کھانسی، دمہ، بلغم،  
 بواسیر، یرقان، سل، جریان، قونج، سواقلیہ، ضعف اشتہا کو دور کرتا ہے آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔

## خراب گڑ

باد پیدا کرتا ہے مناسل میں درد اور پیاس پیدا کرتا ہے۔

## ﴿گلاب پھل﴾

## شناخت

ایک میوہ ہے جو بنگال اور جنوبی ہند میں ہوتا ہے اس میں گلاب جیسی خوشبو آتی

ہے۔ حکیم عبدالحمید صاحب نے تحفۃ المؤمنین میں بیان کیا ہے کہ

”فل کو ہندوستان میں گلاب پھل کہتے ہیں اس کا بیج پستہ کے برابر ہوتا ہے اور چھلکا اس کا فندق کے چھلکے کی طرح ہوتا ہے جب چھلکا الگ کر لیتے ہیں تو چلغوزے کی سی بینک نکلتی ہے جس کا رنگ اوپر سے سفید سبزی مائل اور اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے کچھ لوگ اسے امرود کی قسم سے مانتے ہیں۔“

## مزاج

سرد و تر مائل بہ گرمی۔

## فوائد

قلب اور معدے کو قوت دیتا ہے روح حیوانی اور نفسانی کی مسرت بڑھاتا ہے تفریح پیدا کرتا ہے خفقان کو مفید ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے سینہ کی جلن اور خشونت کو دور کرتا ہے کھانسی میں مفید ہے منہ کو صاف کرتا ہے اور منہ میں رطوبت کی زیادتی کو کم کرتا ہے پیٹ کی جلن اور دستوں کو مفید ہے۔

## ﴿گلاب جامن﴾

## شناخت

ایک درخت کا پھل ہے جامن کی طرح ہوتا ہے بنجال میں پیدا ہوتا ہے اس میں گلاب کی سی خوشبو آتی ہے کھانے سے محسوس ہوتا ہے جیسے گلاب میں ڈبویا گیا ہو اس کا درخت جامن کے درخت سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے اس میں دو تین بیج ہوتے ہیں دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک چبٹی چھوٹے سے پیڑے کے برابر ہوتی ہے اس کا رنگ سبز لیکن اس پر سرخ پتیاں پڑی ہوتی ہیں دوسری گول اور طولانی ہوتی ہے نوکدار آڑو کی شکل سے ملتی ہے۔ اس کا رنگ زرد اور بہتر

پتیاں پڑی ہوتی ہیں گول کا مزہ شیریں ہوتا ہے اور لمبی میں خفیف سی ترشی ہوتی ہے اندر گودا سفید اور گٹھلی گول ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد

مفرح ہے دل و دماغ اور جگر کو فرحت پہنچاتی ہے اور ان اعضا کو قوت بھی دیتی ہے۔ صفرا کے ہيجان کو تسکین دیتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے معدے کو قوت دیتی ہے اس کے فوائد سیب جیسے ہیں اس میں غذائیت کافی ہے بدن کو فرو بہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے اس کے استعمال سے ہاضمہ درست رہتا ہے بھوک بڑھاتی ہے بدن کی خشکی اور گرمی کو مفید ہے اس کے بیج بکسے اور قابض اور رادے ہیں۔



شناخت

گلاب کے پھولوں کی تازہ پتھریاں لیں اور چینی کے برتن میں ہاتھ سے ملیں اور دو حصہ شکر سفید یا مصری چیں کر ڈالیں اور ہاتھ سے خوب ملیں اور اس برتن کو دھوپ میں رکھ دیں اور ڈھک دیں صبح و شام اس کو ہلاتے رہیں چالیس دن تک دھوپ میں رکھیں گلقد تیار ہے لیکن کبھی پھولوں کو مل کر گرم قوام میں ملا دیتے ہیں اور دھوپ میں رکھتے ہیں کبھی پتیوں کو پیس کر پانی اور شکر کے ساتھ پکاتے ہیں قوام گاڑھا ہونے پر اتار لیتے ہیں لیکن پہلی قسم اچھی ہے تازہ پھول دستیاب نہ ہونے پر سوکھی پتیوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کریں اس کی قوت دو سال تک باقی رہتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں تر ہے پرانا ہونے پر گرمی بڑھتی جاتی ہے۔



## فوائد

دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے دماغ پر بخارات چڑھنے نہیں دیتا۔ سل کے مرض میں تازہ گلقد مفید ہے سل کے مرض میں جتنا چاہیں اتنا گلقد کھائیں اچھا ہے روٹی بھی گلقد سے ہی کھائیں تو بہتر ہے اگر گلقد کو جوش دیں اور مل کر صاف کر کے پیئیں تو شربت درد کا کام کرتا ہے۔ نفخ مواد تلطیف و تحلیل کے لئے مفید ہے ہاضمہ کو درست کرتا ہے آنتوں کو قوت دیتا ہے بلغمی اور سوداوی عفونت کے بخاروں کو نافع ہے آنتوں سے بلغم خارج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے ملین امعا ہے۔

## گلقد عسلی

## شناخت

اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شہد کو جوش دے کر اس کے جھاگ صاف کر دیتے ہیں پھر آگ سے اتار کر گلاب کے پھولوں کی تازہ پتیاں کچل کر شہد کے ہم وزن ملا تے ہیں اور دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ہر روز کئی بار ہلاتے ہیں اس کی قوت چار سال تک باقی رہتی ہے کبھی گلاب کے پھول پیس کر شہد کے ساتھ جوش دے کر تیار کرتے ہیں اور تازہ پھول نہ ملنے پر خشک پتیوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کرتے ہیں۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

سرد مزاج والوں کو اچھا ہے مادے میں نفج اور لطافت پیدا کرتا ہے اور اس کو تحلیل کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے دل و دماغ و معدے کو مقوی ہے۔ رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے حاملہ عورتوں، بوڑھوں اور سرد مزاج والوں کو اور بھی مفید ہے قانچ، درد مفاصل اور نقرس کو مفید

ہے گردے و مثانہ کی پتھری صاف کرتا ہے پیشاب کی تنگی ہو تو اسے کھول دیتا ہے چار حصہ گلقد عسلی اور ایک حصہ معجون کمونی ایک ساتھ کھانے سے غلیظ ریا ح تحلیل ہوتے ہیں اور قونج و کمر کا درد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جاڑوں میں اس کے استعمال سے صحت قائم رہتی ہے نسود اور اجمود کے ساتھ استعمال کرنے سے قانج، لقوہ اور استرخا جیسے بلغمی امراض کو نفع ہوتا ہے کھانے کو جلد ہضم کرتا ہے گلقد عسلی کے کھانے سے قوت ہاضمہ اور پیٹ کی طانت بڑھتی ہے قبض دور ہوتا ہے۔

## گوار کی پھلی

### شناخت

ایک پودے کی پھلیاں ہیں جو بطور سبزی پکائی جاتی ہیں برسات کے شروع میں ہندوستان کے بہت سے علاقوں میں بویا جاتا ہے اس کا پودا دو طرح کا ہوتا ہے ایک دو تین فٹ اونچا اور دوسرا سیدھے تنے کا پانچ چھ فٹ اونچا ہو جاتا ہے شاخیں پتلی ہوتی ہیں پتے تلخی کی طرح ہوتے ہیں پھلی کا مزہ مونگ کی پھلی کی طرح ہوتا ہے پھول نیم کی طرح لیکن زعفرانی رنگ کا ہوتا ہے پھلیاں دو تین انچ لمبی ہوتی ہیں ان میں مونگھ کی طرح دانے ہوتے ہیں اس کی کھیتی اس لئے زیادہ ہوتی ہے کہ یہ چوپایوں کے کھانے کے کام آتی ہے۔

### مزاج

معتدل مائل بہ برودت۔

### فوائد

قابض اور نفاخ ہے بدن کو فرہ کرتی ہے منی پیدا کرتی اور باہ کو بڑھاتی ہے خون میں جوش پیدا کرتی ہے باد اور بلغم بڑھاتی ہے کشیز سبز اس کا مصلح ہے اس کا جوشاندہ پلانے سے سفر اوی دست بند ہوتے ہیں تل اور گوار کی پھلی کو کوٹ کر یا پکا کر چوٹ یا موج کی سو جن پر

باندھنے سے آرام ہوتا ہے صفرا کو دور کرتی اور حرارت بڑھاتی ہے پتوں کے رس کو آنکھوں میں لگانے سے رتوندھی ٹھیک ہو جاتی ہے اس کے پتوں کو پکا کر کھانے سے بھی رتوندھ کو آرام ملتا ہے اس کے کثرت استعمال سے اچھارا اور ریاحی درد ہو جاتا ہے اس کی نرم کچی پھلیوں کو توڑ کر سکھا لیتے ہیں پھر گھی یا تیل میں تل کر نمک اور مرچ چھڑک کر استعمال کرتے ہیں۔

## ﴿گو بھی﴾

### شناخت

مشہور ترکاری ہے سردی کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک قسم کے پتے چقدر کی طرح اور اس سے چوڑے اور مولے ہوتے ہیں رنگ سبز کچھ خاکی اور سرمئی ہوتا ہے مزہ میٹھا اور کچھ تلخ ہوتا ہے درمیان میں ایک ڈنڈی نکل کر اس پر پھول آتا ہے۔ دوسری قسم کے پتے کچھ بڑے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ سرخ تیرہ نیلے پن کے ساتھ ہوتا ہے وہی قسم بہتر ہے جو تازہ خوش رنگ اور نازک گٹھا ہوا پھول ہو۔

### مزاج

مرکب القوی ہے بعض لوگ سرد خشک مانتے ہیں۔

### فوائد

محلل اور مفتح ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے پیٹ میں نفخ پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے خراب اور سوداوی خون پیدا کرتی ہے دماغ میں تبخیر پیدا کرتی ہے ردی غذا ہے سدے پیدا کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے شراب کے نشہ کو مٹاتی ہے سوداوی امراض پیدا کرتی ہے خیالات میں انکار اور فساد لاتی ہے بھون کر کھانے سے منی بڑھاتی ہے قابض ہے اعضا کو قوت دیتی ہے صفرا اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے سوزاک کے بعد ہونے والے جریان کو نافع ہے کھانسی اور پھوڑے پھنسی کو مفید ہے اس کے پتوں کا جو شانہ دھتے میں خون آنے کو نافع ہے

اور دھارنے سے گھٹیا کو دور کرتا ہے اس کے پتے پکا کر کھانے سے خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے اور خون آنا رک جاتا ہے اس کے پتے پیس کر کورے مٹی کے برتن پر ٹکیہ گرم کر کے آنکھ پر رکھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے مطابق گوبھی کی جڑ کا جوشاندہ پلانے سے عسر البول کو نفع ہوتا ہے گوبھی کے پتوں کو کوٹ کر چاولوں کے ساتھ اونٹا کے چھان کے پلانے سے معدہ کا ورم اور درد زائل ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ بخاروں کو مفید ہے اس کے پتوں کو اونٹا کر ٹھنڈا کر کے مصری ملا کر پلانے سے سوزاک کو آرام ہوتا ہے گوبھی کی چٹنی بنا کر کھانے سے آواز کی خرابی دور ہوتی ہے اس کے جوشاندے میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی آواز کھلتی ہے اس کو گوشت اور گرم مصالحوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی جڑ گلے میں باندھنے سے بخار اتر جاتا ہے۔

## ﴿گوشت﴾

### شناخت

گوشت ایک عمدہ غذا ہے جو جلد ہی خون میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن ہر جانور کا گوشت نہ الگ الگ صفات رکھتا ہے۔

### گوشت کی پہچان

بہتر گوشت اس حیوان کا ہے جو جوان ہو بیمار نہ ہو۔ موٹا تازہ اور چوپایوں میں سے بکری اور بھیڑ کے اس بچے کا گوشت عمدہ ہے جس کی عمر چھ مہینے سے کم اور ایک سال سے زیادہ نہ ہو۔ اس کے بعد گائے اور بھینس کے ایک برس کی عمر کے بچے کا گوشت عمدہ ہے اور اونٹ میں جوان کا گوشت اچھا ہوتا ہے بچہ کا ٹھیک نہیں۔ جوان بکری اور گائے کے بچے اور حلوان کا گوشت بہت جلد ہضم ہوتا ہے اور اس سے بدن کو لطیف غذا حاصل ہوتی ہے بکری کے بچے کا گوشت بھیڑ کے بچے سے بہتر ہے کیونکہ اس سے فضلہ کم بنتا ہے جو بچہ دودھ پیتا ہو اور اس کی

ماں کا دودھ بھی عمدہ ہو اس کا گوشت اچھا ہے۔

پرندوں میں لوے کا گوشت سب سے بہتر ہے لیکن کچھ لوگ چبے کا گوشت اچھا مانتے ہیں مرغی کا گوشت لوے کے گوشت سے اچھا ہے لیکن چکور، جیہو اور تیتڑ کے گوشت کا جواب نہیں اس میں غذائیت سب سے زیادہ ہے اس کے علاوہ جنگلی پرندوں میں کبک دری، شخروز، بیڑ، شفیقین، کبوتر کے بچے ورشان اور فاخہ کے گوشت جید غذا ہیں ان کا استعمال متواتر نہ کرنا چاہیے اس کے علاوہ قوت ہاضمہ قوی لوگوں کو یہ فائدہ مند ہے۔ ضعیف اور مریض کو نہ کھانا چاہیے بیمار کے لئے بکری کے بچے یا مرغی کے چوزے سے بہتر کوئی گوشت نہیں، محنت کش گرم مزاج اور قوی لوگوں کو قوی اور غلیظ گوشت مثلاً اونٹ، گھوڑے، بارہ سنگھ، نیل گائے، دُنبے اور بھینس کا گوشت اچھا ہے۔

جنگلی چوپایوں میں سے جو نیا بیاہا ہو اس کا گوشت بہتر ہے جانور جس دن ذبح کیا جائے اسی دن نہایت قوی اور عمدہ ہے لیکن باسی جو ایک رات رکھا رہا ہو بُرا ہے جنگل میں چرنے والے اور کھلے پھرنے والے کاپالتو اور بندھے رہنے والے جانور سے گوشت اچھا ہے۔ جنگلی چوپایوں میں ہرن کا اور پالتو میں بکری کا گوشت بہتر ہوتا ہے لیکن اطباء دُنبے کا گوشت بکری سے بہتر مانتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق گوشت کی تین قسمیں ہیں:

- ۱۔ ان جانوروں کا گوشت جو پانی کم پیتے ہیں سبک ہوتا ہے اور اس میں رطوبت کم ہے جیسے ہرن، گورخر، خرگوش، لواء، تیتڑ، جنگلی چڑیا، جس کو بگیری کہتے ہیں طاؤس، جنگلی مرغی، فاخہ اور ہریل وغیرہ۔
- ۲۔ وہ جانور جو پانی بہت پیتے ہیں اور پانی کے کنارے یا پانی میں رہتے ہیں ان کا گوشت ثقیل اور بے رطوبت ہے جیسے بارہ سنگھ، بھینس، نیل گائے، مرغابی، سرخاب، بگلہ اور مچھلی وغیرہ۔
- ۳۔ جو پانی متوسط طور پر پیتے ہیں ان کا گوشت گرانی اور سکی اور تری و خشکی میں متوسط ہے جیسے گائے، گھوڑا، اونٹ، خانگی چڑیا، مرغی، مرغ، جیہو اور گلنگ وغیرہ۔ انسان



کے بدن کے لئے بکری کا گوشت سب سے اچھا ہے اور موافق ہے کیونکہ یہ نہایت لطیف ہے اس لئے اس سے عمر بھر سیری اور نفرت نہیں ہوتی۔

## گوشت کا مزاج

سبھی گوشت گرم ہیں لیکن مچھلی کا گوشت سرد ہے تمام جنگلی جانوروں کا گوشت پالتو جانوروں سے زیادہ خشک ہے اور پرندوں کا گوشت خشکی میں بڑھا ہوا ہے گائے کا گوشت بکری کے گوشت سے خشک ہے اور بکری کا بھیڑ سے زیادہ خشک ہے دریائی پرندوں کے گوشت میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے خسی جانور کے گوشت میں غیر خسی سے حرارت کم ہوتی ہے بچہ جتنا زیادہ چھوٹا ہوتا ہے رطوبت بڑھی ہوئی ہوتی ہے سوکھا ہوا گوشت عموماً گرم و خشک ہے۔ ویدوں کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت سرد ہے زیادہ پانی پینے یا اس کے پاس رہنے والے جانوروں کا گوشت گرم ہے۔

## فوائد

جنگلی جانور کا گوشت بلغمی مزاج والے اور متقی اور سخت مفلوج کے لئے نہایت مناسب ہے چکنا گوشت ملیں امعا ہے بھنا ہوا گوشت قابض ہے اور سخت و خشک گوشت پیدا کرتا ہے یخنی تیار کر کے کھانے سے نرم اور ڈھیلا گوشت پیدا ہوتا ہے جنگلی پرندوں کا گوشت قابض ہے شوربا ملیں ہے اور اس کی بوٹی قابض ہے شوربا ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے بعض اوقات اطبا گوشت کو بھنوا کر تقویت دماغ کے لئے سنگھواتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت قابض ہے پیشاب روکتا ہے سرسام پیدا کرتا ہے صفرا پیدا کرتا ہے پانی پینے والے جانوروں کا گوشت گراں ہے بلغم و صفرا پیدا کرتا ہے قوت دیتا ہے باد کو دور کرتا ہے۔ متوسط مقدار میں پانی پینے والے جانوروں کا گوشت فرحت اور خوشی دیتا ہے منی اور قوت بدن بڑھاتا ہے یا د بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے ان جانوروں کا گوشت جو خود گوشت کھاتے ہیں بدن کو قوی اور فربہ کرتا ہے ہاۓ کو بڑھاتا ہے مچھلی کھانے والے جانوروں کا گوشت صفرا پیدا کرتا ہے۔

کسی جانور کے اگلے پیروں اور سینے کا گوشت ران اور پشت وغیرہ پچھلے اعضا کے گوشت سے بہتر ہوتا ہے اور سیدھی طرف کے اعضا کا الٹی طرف کے اعضا سے۔ ویدوں کے مطابق ہر عضو کے گوشت سے کو لہے اور ران کا گوشت سبک و زود ہضم ہے کمر کا گوشت کسی قدر گراں اور دیر ہضم ہے اور شانے کا کمر سے بھی ثقیل ہے اور پیٹھ کا گوشت شانے کے گوشت سے بھی ثقیل ہے اور سینہ کا پیٹھ کے گوشت سے ثقیل ہے اور سینہ سے زیادہ گردن کا گوشت ثقیل ہے اور گردن سے زیادہ سر کا گوشت ثقیل ہے۔ گوشت سے زیادہ چربی اور چربی سے زیادہ ہڈی اور ہڈی سے زیادہ مینگ..... ثقیل ہے نر جانور کا گوشت اوپر کی طرف کا اور مادہ کا گوشت نیچے کی طرف کا دیر ہضم ہے۔ پرندوں کی ران اور گردن کا گوشت دیر ہضم ہے پرندوں میں بدن کے درمیانی حصے کا گوشت سبکی و گرانی میں متوسط ہے اور سر سے کمر تک جتنا گوشت ہے وہ سینے کے علاوہ مردوں کے مزاج کے موافق ہے اور پیٹھ کا گوشت کمر سے پاؤں تک عورتوں کے لئے مناسب ہے سر، بازو اور کمر کا گوشت قیمہ کر کے مصالحہ اور روغن کے ساتھ پکا کر کھانے سے مردوں کی باہ بڑھتی ہے خون اور منی میں اضافہ ہوتا ہے بھوک کھل جاتی ہے حیوانات کے انڈے اور عضو تناسل کے کھانے سے مردوں کی بھوک بڑھتی ہے خون اور منی دونوں خوب بنتے ہیں۔

بغیر نمک کے سکھایا ہوا گوشت ردی خلط پیدا کرتا ہے اور اس سے کم تغذیہ حاصل ہوتا ہے نر بہ جوان نر کا چکنا گوشت سکھایا ہوا بہتر ہے بھیڑ، بکری اور مچھلی کا سکھایا ہوا عمدہ ہے۔ یہ خشکی بڑھاتا ہے اور بدن کی رطوبات کو سکھاتا ہے۔ نمک لگا کر سکھایا ہوا گوشت نہایت گرم ہے اور بہت خشکی پیدا کرتا ہے اس کو شوربے دار پکا کر کھانے سے زیادہ نقصان نہیں جتنا بھون کر کھانے سے ہے۔ بانگی اور مرطب مزاج والوں کو بہتر ہے سرکہ میں بھگو کر اور گرم مصالحہ ملا کر کھانے سے پیشاب خوب لاتا ہے۔

## گوندنی

شناخت

ہندوستان میں عام طور سے پایا جانے والا ایک درخت ہے جس کی اونچائی ۱۰ سے

۱۲ میٹر تک ہوتی ہے اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے لیکن قطر تین سے پانچ فٹ تک ہو جاتا ہے شاخیں خوب پھیلی ہوئی اور اکثر نیچے کی طرف جھکی ہوتی ہیں تنے کی چھال گہری بھوری ہوتی ہے اس کے پتے کھر درے ہوتے ہیں ان کے پھول سفید اور پھل انگور کی طرح گچھوں میں ہرے رنگ کے لگتے ہیں جو پکنے پر زرد یا نارنگی ہو جاتے ہیں مکوں سے بڑے ہوتے ہیں ان کے اندر ایک بیج اور چھیدار لعاب شیریں ہوتا ہے برسات میں درخت پر پھل لگتے ہیں اس کے درخت سے ایک گوند بھی حاصل ہوتا ہے۔

## مزاج

کچا پھل سرد وتر ہے پکنے پر گرم وتر ہو جاتا ہے۔

## فوائد

اس کا پھل بلین ہے آنتوں کو صاف کرتا ہے اور قبض دور کرتا ہے کرم شکر کو مار کر خارج کر دیتا ہے آواز صاف کرتا ہے منی گاڑھا کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے بلغم کو قابل اخراج بناتا ہے کھانسی اور حلق صاف ہو جاتا ہے گوندنی کا لعاب ہموزن شکر کے ساتھ پکا کر تھوڑا سا گوند بول اضافہ کر کے استعمال کرنے سے کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہو جاتا ہے گوندنی کو بیج سمیت پیس کر ہموزن شکر ملا کر کھانا مقوی کمر و مغلظ منی و باہ کو بڑھاتا ہے اس کے پتے ایک تولہ مویر منقی ایک تولہ گیزوا یک ماشہ پیس کر پینے سے بواسیر کا خون آنا موقوف ہو جاتا ہے۔

اس کے پتے جڑ اور چھال کو چبانے سے منہ کے چھالے اور دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں منہ آنے اور رال بہنے کو بہت مفید ہیں ان اجزاء کے جو شاندرے سے کلی کرنے سے دانوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے اور اس کے پتوں کی راکھ زخم پر چھڑکنے سے آرام ملتا ہے پختہ گوند نیاں گھی میں چرب کر کے کھانے سے عورت کے ناف تلے اور رحم کے ٹٹلنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے مطابق گوندنی گرم زہروں کو دور کرتی ہے پھوڑے پھنسیوں کو صاف کرتی ہے اس کی چھال کا جو شاندرہ پلانے سے اسہال بند ہوتے ہیں اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر چھان کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہے اس کی تین سال پرانی جڑ کاٹ کر منہ

میں رکھنے سے صفرا کی خرابی دور ہوتی ہے آواز اور حلق کو صاف کرتی ہے گوندنی کا رس مصری ملا کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہے اس کے زیادہ استعمال سے بادی بڑھتی ہے۔

## ﴿ گھوڑی کا دودھ ﴾

مزاج

گرم و تر ہے اس میں جنیت کم ہے۔

صفات

جالی ہے سدہ دور کرتا ہے فرحت اور تازگی بخشتا ہے بھوک اور باہ کو بڑھاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے مدر بول و حیض ہے مثانہ اور مجرائے بول کو دھوتا اور ان کے زخموں کو صاف کرتا ہے اس کے استعمال سے رحم کے زخم بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں گھوڑی کے دودھ میں کپڑا تر کر کے فرج کے اندر رکھنے سے حمل رہتا ہے اس کے استعمال سے بدن کی قوت مناعت بڑھ جاتی ہے اور چیچک نہیں نکلتی اگر چیچک کے موسم میں پلا دیں تو یا تو بالکل نہیں نکلے گی یا بالکل خفیف سی اور کوئی پیچیدگی نہ ہوگی اس کا دوا ماشہ پیرمایہ پرانے دستون اور آنتوں کے زخم کو ٹھیک کر دیتا ہے گھوڑی کا دودھ پی کر عورت مرد سے صحبت کرے تو حمل رہ جاتا ہے باہ اور معدے کو قوی کرتا ہے ویدوں کے مطابق صفرا اور باد کو دور کرتا ہے قوت بینائی بڑھتی ہے منی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

## ﴿ گھی ﴾

شناخت

مشہور چیز ہے آٹھ قسم کا ہوتا ہے ہر جانور کے گھی سے گائے کا گھی سب سے بہتر اور لطیف ہے ویدوں کے نزدیک ہر حیوان کا گھی اس کے مزاج کے اختلاف کے موافق مختلف ہوتا ہے اور اس میں ہر مزہ موجود ہے بکری اور بھینس کا گھی سب سے غلیظ ہے تازہ گھی کھانے کے

کام آتا ہے اور پرانا دوا کے کام آتا ہے۔ دس برس کا گھی پرانا کہا جاتا ہے اس میں بہت تیز چرپری خوشبو ہوتی ہے اس کا رنگ راکھ کی طرح اور ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے گھی خراب ہو جائے تو اسے چھاچھ یا دہی ملا کر اتنا جوش دیں کہ چھاچھ جل جائے گھی میں نمک ڈالنے سے جلدی خراب نہیں ہوتا۔ دھویا ہوا گھی بہت سے امراض میں مفید ہے اس میں تلخی اور سمیت آ جاتی ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے پرانا ہونے پر اس میں گرمی بڑھتی جاتی ہے اور تری گھٹتی

جاتی ہے۔

## فوائد

ملین ہے قبض دور کرتا ہے مادے کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو مضبوط اور فربہ کرتا ہے اعضا کو قوی بناتا ہے سدوں کو کھولتا ہے سینہ اور حلق کی خشونت دور کرتا ہے اور آواز صاف کرتا ہے خشک کھانسی کو مٹاتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے بچوں کے سوڑھوں پر ملنے سے ان کے دانت با آسانی نکل آتے ہیں۔ گرم و خشک زہروں کے لئے تریاق کا کام کرتا ہے مسکن صفا ہے نمک ملا کر کھانے سے ریاخ کو توڑتا ہے۔ زنجبیل، قفل سیاہ اور قفل دراز کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغمی امراض میں نافع ہے۔ ضعف معدہ کے لئے سوٹھ اور جوا کھار کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے اور بھوک کھلتی ہے سات دن تک رات کو گھی منہ پر مل کر سونے سے چہرے کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں ۲ تولہ گھی اور ایک تولہ کھانڈ ملا کر چائے سے بند پیشاب کھل جاتا ہے زہریلے جانوروں کے کانے پر گھی لگانے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

دیدوں کے مطابق گھی ٹھنڈا اور گراں ہے بھوک بڑھاتا ہے معدہ کا درد دور کرتا ہے لیکن اسے ڈھیلا کرتا ہے زہر باد اور صفرا کو نافع ہے ہلکا پسینہ لاتا ہے اور جلد کا رنگ نکھارتا ہے نفع شکم اور پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے عقل اور گویائی کو تیز کرتا ہے بینائی اور قوت سماعت بھی بڑھاتا ہے بوڑھوں اور بچوں کے موافق ہے جلد کو نرم کرتا ہے پھٹنے سے بچاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بدن



کو قوت دیتا ہے معدے آنکھوں بادی کے مرض اور درد کے ساتھ پاخانہ آنے کو نافع ہے۔

## دھویا ہوا گھی

مسکن و سرد ہے پٹھوں کے درد گھٹیا میں جوڑوں کی سوجن و درد، اعصابی درد، عضلہ شل اور سن ہو جانے اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور آنکھ کے بہت سے امراض میں مفید ہے بخاروں میں بدن پر ملنے سے حرارت کم کرتا ہے رکت پت مٹانے کے لئے سو بار دھویا ہوا گھی سر پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے گھی کو ۲ بار دھو کر ملنے سے بھر اور شہد کی مکھی کا زہر اتر جاتا ہے۔

## گائے کا گھی

سب سے عمدہ ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے اور منی بڑھاتا ہے اعضا کی کمزوری سینہ کے امراض بلغم صفر و سودا کی خرابی دور کرتا ہے مادہ میں نفخ لاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے افیون کا زہر اترانے کے لئے دودھ کے ساتھ ملا کر پیتے ہیں گرم گھی پلانے سے بھگی بند ہوتی ہے۔

ویدوں کے مطابق پرانا گھی مرگی، دراوڑ سر، کان، آنکھ اور سرفرج کی پھنسیوں پرانے زخموں اور آلہ تناسل کے ناسور کو مفید ہے۔

## گینڈا

### شناخت

گینڈا کی پانچ قسمیں ہیں ہندوستان، افریقہ، جاوا اور سائبرا میں ملتا ہے ہاتھی سے کچھ ہی کم بدن میں ہوتا ہے نہایت زور آور ہے اس کے کھال نہایت موٹی اور مضبوط ہوتی ہے جس پر گولی کے سوا کوئی دوسرا ہتھیار اثر نہیں کرتا۔ اس کے چمڑے کی اچھی ڈھال بنتی ہے ناک کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے جس پر ایک یا دو بالوں کے مضبوط سینک ہوتے ہیں ندیوں کے کناروں دلدلوں اور سرسبز میدانوں میں رہا کرتا ہے۔ گھاس، جھاڑیاں اور ہری پتیاں اس کی

غذا ہیں سیدھا جانور ہے لیکن چھیڑنے پر خوشوار ہو جاتا ہے اور اپنے دشمن کو نہیں بخشا۔ کچھڑ اور پانی میں پڑا رہنا پسند کرتا ہے۔

## مزاج

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت ثقیل اور دیر ہضم ہے بدن میں سستی اور تھکاوٹ پیدا کرتا ہے اس کے سینگ اور سم کی دھونی بوا سیر اور ولادت کی دشواری کو کم کرتا ہے اس کی کھال سے نکلا ہوا تیل روغن کجند کے ساتھ ملا کر لگانے سے پھوڑے اور زخم بھرتے ہیں اس کے سینگ کا جھلا بنا کر انگلی میں پہننے سے قونج دور ہوتا ہے اگر حاملہ بہن لے تو حمل گر جائے اور بوا سیر کے مریض کو پہنانے سے بوا سیر دور ہو جاتی ہے اس کے سینگ کا پیالہ بنا کر اس میں پانی بھر کر پینے سے بھی بوا سیر کو آرام ہوتا ہے اس کا سینگ پیس کر سفوف کھانے سے مرگی جاتی رہتی ہے سینگ کا براہہ حاملہ اگر رحم میں رکھ لے تو حمل گر جائے۔

ویدوں کے مطابق اس کا گوشت باد کا فساد دور کرتا ہے پیشاب پاخانہ بند کرتا ہے گینڈے کے سینگ، دانت، پنچے، گوشت، چمڑا، خون وغیرہ سب دوا کے کام آتے ہیں کالے لوکدار سینگ دوا سب سے بہتر مانے جاتے ہیں۔

## گیہوں

## شناخت

مشہور اناج ہے موسم ربیع میں پیدا ہوتا ہے اچھا دانہ وہ ہے جو تازہ موٹا سنہری رنگ کا ہو۔ اس کے بعد سفید قسم ہے سیاہ اور سرخ قسم اچھی نہیں۔ شیخ کے مطابق وہ گیہوں عمدہ ہے جو سختی اور نرمی میں متوسط ہو۔ بڑا موٹا تازہ اور چکنا اور رنگ سرخی اور سفیدی کے درمیان ہو اور درخت پر مکمل پک گیا ہو۔ موٹے گیہوں میں غذائیت زیادہ ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم ہے خشکی اور تری میں معتدل ہے کچا یعنی بالکل تازہ تر ہے۔

## فوائد

اچھی غذا ہے اس کی روٹی تندرست لوگوں کے لئے سب سے بہتر غذا ہے غذائیت کافی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے بدن کو مضبوط اور فربہ کرتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے کھانڈ اور مغز بادام کے ساتھ پینا سینے کے درد کو دور کرتا ہے اس سے بنی خمیری روٹی نفاخ ہے گیہوں چاب کر گلیوں پر لگانے سے مواد پک جاتا ہے یا تحلیل ہو جاتا ہے اس کے آٹے کی پلٹس نیم کے پانی میں پکا کر پھوڑوں اور بد گوشت کو صاف کرتی ہے بھنا ہوا گیہوں نفاخ و دیر ہضم ہے۔ گیہوں کا آٹا چہرے پر لگانے سے جھائیاں دور ہوتی ہیں انسان معتدل المزاج کے لئے گیہوں موافق ہے اس کا آٹا مکھن میں ملا کر لیپ کرنے سے حلق کے اندر کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ تازہ گھی اور دودھ کے ساتھ گیہوں کا آٹا پکا کر کھانے سے حلق کی خشونت مٹتی ہے۔

کیڑے مکوڑوں کے کاٹے میں سرخ گیہوں کا آٹا شراب یا سرکہ کے ساتھ لگانے سے لطف ہوتا ہے پاگل کتے کے کاٹے میں گیہوں کا آٹا چھڑک کر ارٹھ کے پتے باندھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے گیہوں جلا کر اس کے برابر گڑ ملا کر خوب پیس کر اور تھوڑا تھوڑا گھی میں ملا کے ڈیڑھ تولہ روزانہ تین روز تک کھانے سے چوٹ اور درد بالکل دور ہو جاتے ہیں گیہوں کا روغن جھائیں، برص اور سر کے گنج کو نافع ہے ورم کو تحلیل کرتا ہے جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

ویدوں کے مطابق گیہوں چرب و دیر ہضم ہے مفرح ہے ملین ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے باد و بلغم کو دور کرتا ہے منی بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مدد کرتا ہے گویائی اور عقل بڑھاتا ہے کمر کو مضبوط کرتا ہے بدن کی خارش، کھجلی، پھوڑے پھنسیوں اور جل جانے پر آٹے کا گرم اور ٹھنڈا لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے آٹے سے چھنی ہوئی میدہ کو ورموں پر چھڑکنے سے ان کے ترش مواد کو جذب کر لیتی ہے اور جلد کو چھلنے سے بچاتی ہے سوا تولہ گیہوں اور دو ماشہ نمک سیندھا ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر سات روز تک پلانے سے کھانسی کو آرام

ہوتا ہے گیہوں اور سن کے بیجوں کو پیس کر گھی میں بھون کر اس میں گڑ ملا کر لڈو بنا کر کھانے سے نارو گل کو فائدہ ہوتا ہے۔ گیہوں اور چنے اوشا کر ان کا پانی پلانے سے جگر اور گردہ و مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے۔

## ﴿لثورا﴾

### شناخت

خاکی رنگ کا ایک پرند ہے۔ گھریلو چڑیا سے کچھ بڑا ہوتا ہے سر اس کا ابلق اور چونچ لمبی ہوتی ہے اس کی ایک قسم فاخستہ کے برابر بڑی بھی ہوتی ہے اس کو دودیا لثورا کہتے ہیں اس کے نیچے اور انگلیاں بڑی ہوتی ہیں درختوں پر ہی اڑتا پھرتا ہے نیچے نہیں اترتا اور نہ ہی پکڑنے میں آتا ہے بے حد شریر پھر تیرا اور بھاگنے والا جانور ہے طرح طرح کی آواز بنا کر نکالتا ہے چڑیوں کا شکار کرتا ہے جس چھوٹے پرند کا شکار کرنا چاہتا ہے اس کی سی آواز بنا کر نکالتا ہے جب وہ پرند ہم جنس سمجھ کر نزدیک آجاتے ہیں تو ان میں سے کسی ایک کو جھپٹ کر گرفت میں لے لیتا ہے اونچے اونچے درختوں قلعوں پرانی عمارتوں اور دیواروں پر رہتا ہے۔

### مزاج

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت زود ہضم لطیف اور مقوی بدن ہے بوڑھے اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے بلغم اور کھانسی کو دفع کرتا ہے۔ مزاج میں فرحت اور چستی پیدا کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے اس کا شور با بدن کے درد اور جوڑوں کے درد اور عرق النسا میں مفید ہے اس کی چربی ملنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں اس کا گوشت ٹھیک نہیں۔ معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے۔

## ﴿ لَسی ﴾

### شناخت

آدھا دودھ اور آدھا پانی ملا کر استعمال کرتے ہیں تو اسے لسی کہتے ہیں لیکن دیکھنے میں یہ آتا ہے کہ پانی لوگ زیادہ شامل کر لیتے ہیں گائے یا بکری کے دودھ سے تیار کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق لسی تھوڑی گرم ہے آجکل دستور میں لسی، دودھ، پانی، دہی، ہیل خورد، عرق کیوڑہ اور نبات سفید سے تیار کی جاتی ہے پھر اسے برف سے ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔

### مزاج

دودھ کی لسی تھوڑی سی گرم ہے دہی وغیرہ شامل کرنے سے اس میں سردی اور تری بڑھ جاتی ہے۔

### فوائد

مدر بول ہے سوزاک کو بہت مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق ملین ہے آنتوں کو صاف کرتی ہے بھوک کچھ کم کرتی ہے مفرح ہے تسکین دیتی ہے مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنے سے اندر جھار کو مفید ہے:

۱۔ شورہ قلمی، ریوند چینی، ۷ ماشہ جوار کھار، ۶ ماشہ زیرہ سفید ساڑھے تین ماشہ اور ہموزن کھانڈ ملا کر سات ماشہ گائے کی لسی کے ساتھ استعمال کریں۔

۲۔ اندر جو شیریں، جوار کھار، زیرہ سفید، شورہ قلمی، گوکھرو کے پتے اور ریوند چینی ہر ایک ایک تولہ، بنسلوچن ۶ ماشہ کوٹ کر اس میں سے ۷ ماشہ گائے کی لسی کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ شورہ قلمی، زیرہ سفید، کباب چینی اور تخم الاچھی سفید، ایک ایک تولہ اس کے تین حصے کر کے تین دن تک گائے کی لسی کے ساتھ کھائیں۔



ان تمام ترکیبوں سے پیشاب کے راستے کا زخم صاف ہوتا ہے پیپ اور پتھری کا مادہ خارج ہوتا ہے سوزاک کو آرام ہوتا ہے جن عورتوں کو ایام حیض میں درد کا عارضہ ہو ان عورتوں کو نفع کرتا ہے۔

تسی بدن کی گرمی دور کرتی ہے پیشاب لاتی ہے۔ فرحت اور تازگی دیتی ہے۔



## شناخت

بئیر کی طرح کا ایک پرند ہے اس پر نقش ہوتے ہیں اس کے پیروں میں تیر کی مانند کانٹے ہوتے ہیں۔ نو رنگ کا ہو سکتا ہے:

- ۱۔ سرخ
- ۲۔ بھورا
- ۳۔ کالا، اس پر پیلے دھبے ہوتے ہیں۔
- ۴۔ کلنیک
- ۵۔ بدرنگ
- ۶۔ جوار یا کہ، اس پر داغ جوار کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں۔
- ۷۔ بھوراسرخ مائل، اس کو تھمیر ابھی کہتے ہیں۔
- ۸۔ کالا رنگ، اس پر سفید داغ ہوتے ہیں۔
- ۹۔ کرخ

بدرنگ اور کالا دھبوں والا لڑنے کے نہیں ہوتے ان کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور کرخ شکار کے لیے بہت مناسب ہے۔

## مزاج

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت سبک ہے تیز اور بٹیر کے گوشت سے لطیف ہے معدہ جگر و دماغ کو تقویت بخشتا ہے بھوک بڑھاتا ہے کمزور اور ناتواں لوگوں کے لیے اچھی غذا ہے سدوں کو کھولتا ہے ہضم کو درست کرتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے فالج اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے آنٹوں اور پٹھوں کی سردی کو دفع کرتا ہے قوت باہ کو حرکت دیتا ہے پرانی پتیش میں دوسری غذاؤں کو بند کر کے لوے کی بخنی اور کباب اجوائن کے ساتھ کھلانے سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے اس کے ساتھ فالسہ شیریں کا پانی استعمال کرنا بھی بہتر رہتا ہے۔

ویدوں کے مطابق اس کا گوشت فسادِ بلغم کو دور کرتا ہے لوے کا گوشت اس شخص کے لیے خصوصیت سے مفید ہے جس کا رنگ بیماری سے کبھی زرد کبھی سیاہ اور کبھی سفید ہو جاتا ہے اور ایک دن میں کئی رنگ بدلتا ہو۔ اس کا گوشت بدن کے رنگ کو درست کرتا ہے اختلاجِ قلب اور ضعفِ قلب کو مفید ہے بدن کی سستی اور اعضا کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے بدن میں چیونٹیاں سی رنگتی ہوں تو یہ عارضہ دور کرتا ہے ہاضم اور خوش مزہ ہے۔

## ﴿لوکاٹ﴾

## شناخت

ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اونچا ہوتا ہے ہندوستان میں یہ درخت انگریزوں کے ذریعہ لایا گیا ہے اس کے پتے مہوے کی طرح لمبے اور ٹوک دار ہوتے ہیں پھول اور پھل خوشوں میں لگتے ہیں کچا پھل سبز ہوتا ہے اور پکنے کے بعد زرد ہو جاتا ہے مرغی کے چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتا ہے کچا پھل ترش ہوتا ہے لیکن پختہ ہونے پر اس کا مزہ میخوش ہو جاتا ہے قلمی لوکاٹ مرغی کے انڈے کے برابر یا کبھی اس سے بڑا بھی ہوتا ہے اور اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے اس کے اندر چار پانچ بیج لگتے ہیں اس کے بیج شریفہ کے بیجوں کی طرح سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

## مزاج

اس کا مزاج سردوتر ہے۔

## فوائد

پیاں کو دور کرتا ہے گرم بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے صفراوی فساد اور صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے خون کی حدت کو کم کرتا ہے مزاج میں فرحت اور تازگی لاتا ہے معدہ کی جلن و سوزش کو نافع ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے صفراوی متلی و قے کو دور کرتا ہے صفراوی ثورات و اورام کو نافع ہے گرمی میں کھجلی دانوں اور دھوپ نکلنے کو آرام پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔

## ﴿لومڑی﴾

## شناخت

مشہور جانور ہے سفید رنگ کی لومڑی اچھی مانی جاتی ہے اس کے بعد کالے رنگ کی چالاکی اور مکاری میں مشہور ہے۔

## مزاج

اس کا گوشت خرگوش کی طرح ہے گرمی و سردی میں معتدل ہے بعض کے نزدیک گرم و خشک ہے اس کا پوشتین گرم ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت بوڑھوں اور سرد مزاج لوگوں کے لیے اچھا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے استسقا، لقوہ و جذام کے مریض کو نافع ہے سردی کے موسم میں بھی اس کا استعمال اچھا رہتا ہے اس کی چربی کسی روغن میں پکھلا کر گٹھیا پر ملنے سے آرام ملتا ہے یہ روغن کان کے درد اور بہرہ پن

کو دور کرتا ہے اس کی چربی ہاتھ پیروں پر ملنے سے سردی میں پھٹنے سے محفوظ رہتے ہیں بچوں کو سردی لگنے سے اگر ہاتھ پاؤں پر تھج ہو جائے تو اس کی چربی ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی چربی کی مالش کبھی قوت گرمی اور جذب کی وجہ سے مادے کو اتنا تحلیل نہیں کر سکتی جتنا وہاں اور کھینچ لیتی ہے۔ اس لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کی مالش سے پہلے بدن کا تنقیہ کر لیں۔

زندہ لومڑی کے ہاتھ پاؤں باندھ کر پانی میں ڈال کر اتنا پکایا جاتا ہے کہ اس کا گوشت بالکل گل جاتا ہے پھر اس پانی سے دھارنے پر نقرس اور گھٹیا کو بہت آرام ملتا ہے اور اس جو شانڈے میں بیٹھنے سے جوڑوں کی سختی دور ہوتی ہے اس میں زیتون کا تیل شامل کر لینے سے اور بھی موثر ہو جاتا ہے کبھی لومڑی کو روغن زیتون میں اتنا پکاتے ہیں کہ سیاہ ہو جاتی ہے اس روغن کو ملنے سے بھی ہاتھ پاؤں کا درد وجع المفاصل اور تھکاوٹ دور ہوتے ہیں بچوں کے بدن پر ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

شیخ کے مطابق اس کے جو شانڈے سے آبزین کرنے اور دھارنے سے قبل مسہلات سے بدن کا تنقیہ کر لیں تاکہ بدن کا مادہ اس عضو کی طرف نہ کھینچ سکے۔ اس کا پتا شق اور کرفس کا پانی تینوں ہموزن ملا کر کوڑھ کی ابتدا میں سعوٹ کرادیا جائے تو بے حد مفید رہتا ہے اور مرض بڑھنے سے رُک جاتا ہے اس کا پتا نقرس پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کے خھیے قلفل سیاہ اور شراب کے ساتھ کھلانے سے تشنج دور ہوتا ہے اس کے خھیے مرگی میں بھی نفع بخش ہیں اس کے پھیپھڑے سکھا کر مرغی کے انڈے کے ساتھ جلا کر بالخورے پر لگانے سے بال نکل آتے ہیں جس شخص کی چند یا کے بال گر جائیں اس کے لومڑی کا تازہ خون لگانے سے آگ آتے ہیں۔

اس کا پھیپھڑا سکھا کر پانچ ماشہ سفوف پھانکنے سے کھانسی اور ضیق النفس کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کی کھال جلا کر اس کا سفوف جلے ہوئے مقام اور ناسور پر چھڑکنے سے آرام ہوتا ہے لومڑی کی کچلیاں لٹکانے سے نیند میں دانت چابنے اور ورم طحال و ام الصبیان کو آرام ہوتا ہے اس کا گوہ سکھا کر کھلانے سے ربو کو فائدہ ہوتا ہے لومڑی کا پتا مجنوں سونگھ لے تو صحت ہو جائے ورم طحال کو دور کرنے کے لئے اس کا جگر پانچ ماشہ شراب کے ساتھ پی لینے سے فوری آرام ہو جاتا ہے اس کے خھیے کا سفوف تین ماشہ کھالینے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

## ﴿ لونیا ﴾

### شناخت

ایک قسم کی سبزی ہے جو خرفہ کی قسم سے ہے لیکن اس کا پودا زمین پر پھیل کر بڑھتا ہے  
نئی والے مقامات پر ہوتا ہے اس کی شاخیں پتلی اور گرہ والی ہوتی ہیں جن کا رنگ سرخ ہوتا ہے  
پتے موٹے اور پانی سے بھرے ہوتے ہیں پھول چار پتیوں کا چھوٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے  
شام کے وقت کھلتا ہے پھر مرجھا جاتا ہے اس کے بیج تخم خرفہ سے باریک اور سیاہ رنگ ہوتے  
ہیں مزہ ترشی مائل ہوتا اس کا پودا سال بھر رہتا ہے جس میں گرمی میں ترشی بڑھ جاتی ہے۔

### مزاج

گرم و تر ہے۔

### فوائد

قابض اور دیر ہضم ہے صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے پیاس اور گرمی کو دور  
کرتا ہے جگر و معدہ کی گرمی کو نافع ہے اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پینال نکسیر اور  
پیشاب میں خون آنے کو مفید ہیں گرمی کے بخاروں کو دور کرتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے۔ ویدوں  
کے نزدیک لونیاں گراں مبین اور نفاخ ہے باد صفرا اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے سانس کی تنگی کھانسی  
اور فساد بلغم کو مٹاتا ہے ایک چھٹانک لونیا گیارہ عدد کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر آتشک کے  
مریض کو پلانے سے آٹھ دس روز میں ٹھیک ہو جاتا ہے شیتا و دزوگ اور جگر کے امراض میں اس کو  
بطور ساگ پکا کر روٹی سے کھانا مفید ہے۔

## ﴿ لہسن ﴾

### شناخت

مشہور ہے جو بطور سبزی اور مضامیحوں میں استعمال ہوتی ہے بعض میں کئی پوتھیاں



ہوتی ہیں اور بعض میں صرف ایک ہی پوتھی پیاز کی طرح ہوتی ہے اسے ایک پوتھیا کہتے ہیں اس کا اچار مزہ دار ہوتا ہے لہسن کی ایک قسم ایسی بھی ہے جو گندنا اور لہسن سے ترکیب پاتی ہے اسے سیر کرانی کہتے ہیں۔

## مزاج

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے اس میں رطوبت فضیلہ بھی ہے اور گرمی اس کی حرارت غریزہ کی طرح مانی جاتی ہے۔

## فوائد

لہسن جالی ہے اور کسی قدر اس میں تریاقت بھی ہے معدہ کی رطوبات کو خشک کرتا ہے پیشاب حیض اور پسینہ خوب لاتا ہے اسی لیے بدن پر ملنے سے کھال جل جاتی ہے اور زخم پڑ جاتے ہیں لیکن کھانے کے بعد ایسا کوئی اثر نہیں کرتا کیونکہ لہسن کی ترکیب میں جو ہر گرم بہت لطیف اور جو ہر خاکی داخل ہے اور یہ دونوں پکنے کے بعد ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ دونوں مضبوطی کے ساتھ نہیں جڑے ہوتے اسی لئے بخیر پیدا کرتا ہے اور ظاہر جلد بدن کی طرف جلدی نفوذ کر جاتا ہے اعضا کی طرف بخوبی مستحیل نہیں ہونے پاتا اس لیے اس کے کھانے سے جو کمین مر جاتی ہیں محلل ہے لیکن پیاس نہیں بڑھاتا ٹھنڈے ممالک میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

سردی میں اسے کھانے سے بدن اور اخلاط میں گرمی آتی ہے غلیظ اخلاط کو خارج کرتا ہے اور خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا اس کا زیادہ استعمال کرنے سے خون جل کر کالا پڑ جاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کے ساتھ استعمال کرنے سے ان میں لطافت آ جاتی ہے وہانس، دمہ اور پتی کی بیماری کو نافع ہے فالج، لقوہ رعشہ اور مرگی کو مفید ہے مقوی اور ہاضم ہے سرد اور بلغمی امراض کھانسی باد گولہ اور تپ بلغمی بواسیر، جذام کو زائل کرتا ہے گٹھیا اور نقرس میں مفید ہے اس کو سرسوں کے تیل میں جلا کر بدن پر مالش کی جاتی ہے۔

لہسن جلا کر پیس کر سرکہ یا شہد میں ملا کر بہت برص اور بالخورے پر لگانے سے نفع

ہوتا ہے سرکہ کے ساتھ لگانے سے داد اور گنج کو بھی دور کرتا ہے سردیوں میں کان کا درد ہو تو اسے کان میں رکھنے یا نچوڑ کر رس کان میں ٹپکانے سے نفع ہوتا ہے باہ کو بڑھاتا اور تحریک میں لاتا ہے طحال کی سختی کو دور کرنے کے لیے لہسن کا نچوڑا ہوا پانی سات تولہ گھی سات تولہ، گڑ ۵ تولہ اور تھوڑا سا آٹا لے کر حریرہ تیار کریں پہلے وہ پانی پی لیں اوپر سے یہ حریرہ پی لیں ایک دن میں قطعی آرام مل جاتا ہے لہسن کو روغن زرد میں بھون کر اور پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے ضیق النفس میں فائدہ ہوتا ہے۔

چالیس روز تک لہسن کی پوتھیاں ننگے سے فالج بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لہسن کے جوشاندہ کا حقنہ کرنے سے عرق النساء کو آرام ہوتا ہے سرکہ یا شہد میں پیس کر نقرس کے مقام پر لگانے سے بھی نفع ہوتا ہے اس کی مالش سے جوئیں دیکھیں مرجاتی ہیں سرکہ میں پیس کر لگانے سے درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ گرم کر کے دانت کے نیچے دبانے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ اگر جوئک حلق میں اٹک گئی ہو تو لہسن کو سرکہ میں بھگو کر اس سے غرغره کرنے سے جوئک نکل جاتی ہے اس کے استعمال سے بڑھا ہوا پیٹ گھٹ جاتا ہے بلغم اور سودا کا اخراج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ریاح تحلیل کرتا ہے۔

سرد مزاج والوں اور ہڈیوں کو بہت مفید ہے انجیر اور اخروٹ کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا فعل بڑھ جاتا ہے اس میں غذائیت کم ہے لیکن پکا لینے پر غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے قونج ریجی اور بلغمی اور آنتوں کے درد کو بالکل مٹا دیتا ہے پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ اس کا ہمیشہ استعمال کرنے سے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہی نہیں اس کے پتوں کے جوشاندے میں بٹھانے سے رکے ہوئے پیشاب اور حیض جاری ہو جاتے ہیں اگر آٹول رحم میں رہ گئی ہو تو وہ نکل جاتی ہے اس کو رحم میں رکھنے اور اس کی دھونی دینے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور منی پیدا کرتا ہے اس کا جوشاندہ باہ کو حرکت دیتا ہے۔ اس کو بکری کے دودھ میں پکا کر اور گھی میں بھون کر شہد میں ملا کر کھانے سے باہ کو قوت ملتی ہے بوڑھوں میں تغیر البول کو دور کرتا ہے حیات مزمت مفید ہے کیڑے مکوڑوں اور سانپ بچھو کے زہر کو مارتا ہے بیدلے کے کاٹے ہوئے مقام پر انڈ کے پتوں اور زیرے کے

ساتھ لگانے سے بڑا نفع ہوتا ہے پاگل کتے کے کانے کو بھی آرام ملتا ہے انجیر سداب اور اخروٹ کی مینگ کے استعمال کرنے فائدہ ہر سے بھی اچھا کام کرتا ہے۔

ویدوں کے مطابق لہسن تیز و تند گرم و سبک ہے مزہ دیتا ہے طبیعت خوش کرتا ہے قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مومیائی کا کام کرتا ہے سر پر بال اُگاتا اور انہیں بڑھاتا ہے ذہن تیز کرتا ہے مہی ہے صفرا اور خون میں اضافہ کرتا ہے بلغم و باد کے بگاڑ کو درست کرتا ہے دمہ اور کھانسی کو مٹاتا ہے باد گولہ بلغمی بخار، اعضا کے درم، بواسیر، جریان اور جذام کو مفید ہے شکم مقعد اور رحم کے کیڑوں کو مارتا ہے بھوک بڑھاتا ہے بہرے پن میں اس کا روغن کان میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے چھپ و جھانک اور جے ہوئے خون کو زائل کرتا ہے کھانے کے بعد کی تے کو روکتا ہے اس کے بیجوں کے تیل سے بدن پر مالش کرنے سے بدن میں جوش اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔

جاڑا بخار میں اس کا تیل پلانے سے آرام ملتا ہے اور بار بار آنے والا ہے جاڑا بخار میں اس کا تیل پلانے سے آرام ملتا ہے اور بار بار آنے والا بخار دور ہوتا ہے لہسن کا مربی گٹھیا میں مفید ہے ضعف مثانہ میں مفید ہے اور پیشاب جاری کرتا ہے اس کو سر کے میں بھگو کر کھانے سے دکتے ہوئے گلے کی ڈھیلی پڑی ہوئی رگیں تن جاتی ہیں دمہ کے مرض میں بہت مفید ہے اس کی چٹنی بنا کر کھانے سے ریاحی درد اور نفخ دور ہوتا ہے کھانسی میں فائدہ کرتا ہے رائی کے تیل میں اس کو تل کر لگانے سے کھلی دور ہوتی ہے کسی زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو یہی تیل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چوٹ اور درموں پر اس کا رس اور تیل لگانے سے آرام ملتا ہے بچے کے سینے پر اس کا تیل ملنے سے کھانسی مٹی ہے حلق کا کواڈھیلا ہو تو اس کا رس لگانے سے فائدہ ہوتا ہے کالی کھانسی میں لہسن کا ہار بنا کر بچے کے گلے میں ڈالنے سے آرام ملتا ہے دمہ والے کو گرم پانی کے ساتھ اس کا رس پلاتے ہیں رائی کے تیل میں اس کی پوتھیوں کو جلا کر بدن پر لگانے سے جلد بدن کے کیڑے مرتے ہیں اس کا رس جوئیں اور لیکھیں مارتا ہے اس کو پیس کر کنپٹی پر لگانے سے آدھے سر کا درد مٹتا ہے اس کے تیل کی مالش سے گٹھیا بھاگ جاتی ہے اس کا حلوہ لقوہ میں مفید

ہے لہسن کھلانے سے پاگل کتے اور سانپ کا زہر اتر جاتا ہے جو تک کے ڈنک پک جائیں تو اسے پیس کر لگا دیں۔

## ﴿لیموں﴾

### شناخت

مشہور پھل ہے شیریں، ترش اور میخوش ہوتا ہے سب سے اچھی قسم وہ ہے جس کا چھلکا باریک ہو رس زیادہ ہو اور با آسانی نکل آئے اسے عرف عام میں کاغذی لیموں کہتے ہیں۔ میٹھا لیمو جسے شربتی لیمو کہتے ہیں فوائد میں کھٹے سے کم ہے مگر پٹھوں کو مضر نہیں جس کا چھلکا موتا ہوتا ہے اسے گوئڈ دیا نیبو کہتے ہیں کچا لیمو سبز ہوتا ہے پک کر زرد ہو جاتا ہے اس کے درخت کے پتے کرنے کے پتوں سے چھوٹے گہرے سبز موٹے ہوتے ہیں تازہ چھلکے کو دبا کر تیل کشید کیا جاتا ہے اس میں ایک قسم کا تیزاب یعنی سائٹرک ایسڈ ہوتا ہے اس کا رس روغن بادام ملا کر رکھنے سے کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

### مزاج

اس میں تین چیزیں ہیں چھلکا، ترشی اور بیج۔

- ۱۔ چھلکا دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔
- ۲۔ خالص رس تیسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔ اگر چھلکے سمیت نچوڑا جائے تو سرد و خشک دوسرے درجہ میں ہے۔
- ۳۔ بیج دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک ہیں۔
- ۴۔ پتے گرم و خشک پہلے درجہ میں۔
- ۵۔ پھول گرم اور تیز ہے۔ کاغذی لیموں کا قلم نچوڑے لیمو پر لگایا ہو تو وہ نچوڑے کے قریب ہے۔



## فوائد

۱۔ لیمو کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ہاضمہ درست کرتا ہے مفرح قلب اور مقوی ہے گردے کے سڈے کھولتا ہے روی اخلاط کی اصلاح کرتا ہے اس میں تریاقیت ہے جس سے زہروں کو مفید ہے اس کے کھانے سے کافی دیر تک خوشبودار ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔

۲۔ کاغذی لیمو کا رس اخلاط میں لطافت و رقت پیدا کرتا ہے بہق سیاہ اور داؤد جھانگیں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے معدے کے ورم کو دور کرتا ہے خون کی حدت و تیزی کو تسکین دیتا ہے عفونی بخاروں میں مفید ہے خون کے فساد سے پھوڑے پھنسیوں اور پتی اچھلنے کو نافع ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے صفراوی قے تبخیر اور سرچکرانے کو مفید ہے پے سوداوی خفقان کو دور کرتا ہے معدے سے بلغم کا اخراج کرتا ہے شراب کے بعد پی لینے سے خمار کو زائل کرتا ہے زہروں میں مفید ہے معدہ کو بذریعہ قے صاف کر کے لیمو کا رس پینے سے سانپ اور بچھو کا زہر اتر جاتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے دل کو طاقت اور فرحت بخشتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے ہیضہ کے جراثیم کے لئے دافع عفونت کا کام ہے لیسہ از بلغم اور حلق کے ورم کو مفید ہے۔

۳۔ اس کے بیج کھانے سے تفریح پیدا ہوتی ہے ان کے چبانے سے دانٹوں کی بے بسی جو ترشی سے پیدا ہو دور ہو جاتی ہے قابض ہیں دستوں اور قے کو روکتے ہیں بدہضمی کو نافع ہیں سمیات کے لئے تریقات رکھتے ہیں۔

۴۔ کشتہ سیماب کھا لینے سے ہونے والی پریشانی میں کاغذی لیمو کے درخت کے پتے گھونٹ کر پلانے سے سارا پارہ بدن سے خارج ہو جاتا ہے اسے ۲۱ روز تک استعمال کراتے ہیں اس کے پتے لونگ اور دارچینی کے ساتھ پیس کر ماتھے پر لگانے سے درد سر دور ہوتا ہے۔

۵۔ جس کاغذی لیمو کا قلم بجورے کے بیڑ پر لگایا گیا ہو وہ بجورے سے جلد ہضم ہو جاتا



ہے اور اس کے فوائد بھی وہی حاصل ہوتے ہیں۔

۶۔ مسلم ہمراہ نمک و کالی مرچ کے پسا ہوا پیضے کو مفید ہے اس کو سنگھانے سے نزلہ دور ہوتا ہے سفید کپڑے دھوتے وقت لیمو کارس ڈالنے سے وہ سفید براق ہو جاتے ہیں غسل کرنے سے پہلے لیمو بطور صابن جسم پر ملنے سے جلد ملائم ہوتی ہے اور خوبصورتی بڑھتی ہے گلے کے امراض میں لیمو کارس اور شہد ملا کر پینے سے تکلیف دور ہوتی ہے نکسیر کو بند کرتا ہے پیچش اور اسہال و بد ہضمی میں مفید ہے اسکروی یعنی مسوڑھوں کے پھول کر زخمی ہو جانے اور خون آنے میں بہت فائدہ کرتا ہے دوران حمل آنے والی قے کو دور کرتا ہے فوطے اور مقعد کی سخت کھجلی میں گرم پانی سے دھو کر لیمو کارس لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک لیمو کھٹا تیز بھوک بڑھانے والا اور حرارت بڑھانے والا ہاضم اور آتش ہضم کو زیادہ کرنے والا ہے کچا لیمو بلغم پیدا کرتا ہے پختہ صفراوی ہیجان کو دور کرتا ہے ہاضمہ قوی کرتا ہے بد ہضمی دور کرتا ہے لزع بلغم کو چھانٹتا ہے قے درد اور سوزش شکم و پیاس کو دفع کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے دست روکتا ہے یرقان میں مفید ہے آنولہ کو لیمو کے رس میں پیس کر لگانے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور لمبے ہوتے ہیں سر کی بھوسی دور ہوتی ہے لیموں اور پیاز کارس ہموزن ملا کر پلانے سے تلی کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے ۹ ماشہ بیج اور ۸ ماشہ سیندھا نمک پیس کر کھانے سے بچھوکا زہر اتر جاتا ہے۔

## ﴿ماء اللہین﴾

### شناخت

اسے ماء اللہین بھی کہتے ہیں یہ دودھ کا پھٹا ہوا پانی ہے جس میں حدت اور دست آدری اور جلا اور غسال کیفیت ہوتی ہے سرخ یا زرد اور نیلی آنکھوں والی بکری کے دودھ سے تیار کیا ہوا عمدہ ہوتا ہے۔

## مزاج

سرد تر ہے۔

## فوائد

جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے احتراق کو مٹاتا ہے اس کے لگانے سے جھانیں اور کھجلی کو نفع ہوتا ہے پینے سے مالینو لیا اور مرگی ٹھیک ہوتی ہے اگر مناسب ادویہ کے ساتھ آنکھ پر لگائیں تو ورم کو تحلیل کر دیتا ہے گرم مزاج والوں اور استسقا کو مفید ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے ردی اور جلی ہوئی غلطوں کو خارج کرتا ہے پتلے دودھ سے حاصل مائے اللبن دست آور ہے گاڑھے دودھ والا تراوٹ زیادہ پیدا کرتا ہے۔ شیر خشک کے ساتھ پینے سے محرق صفرا کو دستوں کے ذریعہ نکالتا ہے اور ایفون کے ساتھ پینے سے جلا ہوا سودا خارج ہوتا ہے۔ مخرج بلغم ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغم خارج کرتا ہے۔ گرم و خشک مزاج والوں کو موٹا پالاتا ہے ہڑ کے ساتھ پینے سے کھجلی مٹاتا ہے یرقان کو نافع ہے اس کا حقنہ آنتوں کے فضلات اور بدبو کو دفع کرتا ہے سوزش کو تسکین پہنچاتا ہے مواد والے پھوڑوں کے لئے غسال کا کام کرتا ہے اس کا دروغ میں استعمال کرنے سے دست آتے ہیں لیکن جب طبیعت عادی ہو جاتی ہے تو اس سے غذا حاصل کرتی ہے دست نہیں آتے اور بدن میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔



## شناخت

گوشت کے پانی کو کہتے ہیں جس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ گوشت کو پانی یا کسی عرق میں خوب پکایا جاتا ہے جس سے اس کے لطیف اجزا اس بخنی میں حاصل ہو جاتے ہیں ضرورت کے لحاظ اس میں مختلف قسم کے اور مختلف حیوانات کے گوشت شامل کیے جاتے ہیں اگر اسے

مقوی بدن بنانا ہو تو عام مقوی ادویہ و اغذیہ شامل کرتے ہیں اگر معدہ کو تقویت پہنچانے کی غرض سے بنانا ہو تو اسی اعتبار سے ہاضم و مقوی معدہ دوائیں شامل کرتے ہیں اور اگر باہ کو بڑھانا ہو تو اسی اعتبار سے مغزیات میوہ جات اور مقوی باہ ادویہ کا اضافہ کرتے ہیں۔

## مزاج

اس کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہوتا ہے جس کا انحصار متعلقہ ادویہ پر ہے۔

## فوائد

یہ ایک بے حد لطیف اور سیال چیز ہے جس سے روح کو تقویت اور فرحت حاصل ہوتی ہے قلب کو تسکین اور قوت ملتی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ہر قسم کا ضعف دور ہوتا ہے کسی استفراغ کے نتیجہ میں ہونے والی کمزوری و نقاہت کو بہت جلد دور کرتا ہے اگر عورتوں سے صحبت کرتے کرتے طاقت طاق ہو جائے تو اس کے پینے سے پیدا ہو جاتی ہے اور کمزوری میں اس سے بڑھ کر کوئی اور غذا نہیں۔

## مانڈ

## شناخت

اصطلاح میں ویدک کی اس آب جوش کا نام ہے جس میں کوئی اناج جوش دیا جائے چادلوں کے جوش دیے ہوئے پانی کو بیج کہتے ہیں جو ایک علیحدہ چیز ہے۔

## مزاج

مانڈ سرد و قابض ہے۔

## فوائد

بھوک بڑھاتا ہے، ہاضم اور صفرا کی تعدیل کرتا ہے، بلغمی، صفراوی بخاروں کو دور کرتا

ہے بدن کی تھکاوٹ و ماندگی کو دور کرتا ہے اعضا کو نرم کرتا ہے اگر ماٹھ چاول، مونگ، تور اور گنگنی ان چاروں چیزوں کو جوش دے کر حاصل کیا جائے تو یہ امراض شکم کو دور کرتا ہے ناخنوں اور آنکھوں کی زردی کو جو کسی بیماری کے سبب پیدا ہوگئی ہو تو مٹاتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے خون کے فساد کو دور کرتا ہے اگر ماٹھ چاول کلتھی مونگ چنے اور جو کو ملا کر تیار کیا جائے تو باد اور سینے کے امراض کو نفع پہنچاتا ہے۔

بھوک بڑھاتا ہے اجابت صاف ہوتی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے پسینہ خوب لاتا ہے سر کی بھوسی کو دور کرتا ہے تمام اعضا کو قوت بخشتا ہے بدن میں فرحت و سکی لاتا ہے پیاس اور بخاروں کو مفید ہے باد بلغم اور صفرا کا فساد دور کرتا ہے بہرہ پن اور اونچا سننے کو دفع کرتا ہے جنگلی چاول گنگنی اور سنوان ملا کر بنانے سے پرہیزی غذا حاصل ہوتی ہے اس سے بھوک لگتی ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے پیٹ کی سوزش زائل ہوتی ہے پیاس کم لگتی ہے اگر بدن کسی مرض کے سبب لاغر اور نحیف ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے موٹا ہو جاتا ہے اور بیماریاں دور ہوتی ہیں۔



## شناخت

ہندوستان کے بہت سے حصوں میں مٹر بوئی جاتی ہے غلہ کی قسم سے ہے اس کے دانے پھلی کے اندر ہوتے ہیں دیسی قسم کا دانہ چھوٹے چنے کے برابر اور انگریزی کا چنے سے بڑا ہوتا ہے اس کی ہری نرم و نازک پھلیوں کو پکا کر روٹی سے کھاتے ہیں بڑی اور پختہ پھلیوں کو آگ میں بھون کر اور دانے نکال کر کھاتے ہیں ان کے دانے مصالحوں کے ساتھ پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں خشک دانوں کی دال بنا کر پکاتے ہیں اور بطور سالن روٹی سے کھاتے ہیں بہتر قسم وہ ہے جس کا دانہ چکنا سخت زردی مائل ہو، پانی میں دو مرتبہ ابال کر پانی پھینک دینے سے اس کی حدت جاتی رہتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک کو سنہ مٹر دوسری کو بٹلا مٹر تیسری قسم کو راما کہتے ہیں راما کہ کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

جالی ہے سدوں کو کھولتا ہے گاڑھے بلغم کو خارج کرتا ہے سینے اور پھیپھڑوں کو پاک کرتا شہد کے ساتھ تر کھانسی کو مفید ہے اس کا لپ پستان کے ورم کے تحلیل کرتا ہے اس کا منجن زراوند حرج ایرسا کندر اور دم الاخوین کے ساتھ دانتوں کی جڑوں کا گوشت جماتا ہے تل کے تیل کے ساتھ پیٹ کی مروڑ اور پچیش کو نافع ہے سر کے کے ساتھ جرب گردہ اور یرقان اور تاب تلی کو نافع ہے شہد کے ساتھ لپ کرنا کھلی اور سر کے گنج اور آتشک اور ہڈی کے ٹوٹ جانے کو سودمند ہے۔ کثیر کے رس میں اور خربوزے کے بیجوں کے ساتھ برس کے داغ دور کرتا ہے زفت کے ساتھ زخم کو پھیلنے سے روکتا ہے اس کے جوشاندے سے دھارنے سے جاڑوں میں بدن کا پھٹنا اور گرمی میں انھوریاں رفع ہوتی ہیں سرکہ اور افسنتین کے ساتھ پیس کر لگانے سے پاگل کتے بچھو اور سانپ کے کاٹے کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو پیس کر لپ کرنے سے کلف اور نمش کے داغ دور ہو جاتے ہیں اس کے ستو کھانے سے آدمی دبلا ہو جاتا ہے جو زیادہ دبلا ہو تو وہ فریبہ ہو جاتا ہے۔

اس کو شہد کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے اور پھیلنے والے زخم اصلاح پر آجاتے ہیں اس کے چھلکے اُتار کر پیس کر کھانے سے سرد مزاج والوں کی باہ میں قوت آ جاتی ہے اس سے دست بھی آتے ہیں۔ ویدوں کے نزدیک مٹر گرم و گراں ہے ملین بھی ہے صفرا و خون بڑھاتا ہے اس سے پیشاب اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں سوزش کرتا ہے اعضا کا ورم دور کرتا ہے پینائی اور منی کو کم کرتا ہے بظلا اور راما کا ہنم کے وقت شیریں سبک اور سرد ہیں قبض پیدا کرتے ہیں۔ بلغم و صفرا کے فساد کو دور کرتے ہیں بادی آئول بڑھاتا ہے۔ یہ کیلا بیٹھا سرد و خواہش طعام بڑھانے والا بدن موٹا کرنے والا اور سوزش بلغم و فساد خون کو دفع کرنے والا ہے اس کے جوشاندے سے دھارنا ورم کو تحلیل کرتا ہے۔



## ﴿مٹر کا بلی﴾

### شناخت

غلہ کی قسم ہے اس کا دانہ مٹر کی طرح ہوتا ہے باقلا کی سی سفید پھلیوں میں لگتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے بعض کا دانہ سفید بعض کا خاکی بعض کا بھورا بعض کا زردی مائل اور چھوٹے پنے کے برابر ہوتا ہے اور بعض اس سے چھوٹا ہوتا ہے اس کا دانہ چٹا یا گول میٹھا یا کڑوا ہو سکتا ہے اس کا پودا ایک میٹر اونچا ہوتا ہے پھول زردی اور سفیدی کے درمیان ہوتا ہے اس کی شاخیں زمین پر پھیلی رہتی ہیں گانٹھوں کے پاس لمبے اور ٹیڑھے پتے لگتے ہیں پھول کبھی کبھی سرخ دیکھا گیا ہے اس کا دانہ کچا اور پکا کر بھی کھائے جاتے ہیں۔

### مزاج

تیسرے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

### فوائد

قبض دور کرتا ہے خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے محلل اور ام اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے سینہ اور پیچھڑے کو صاف کرتا ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے یہ مسور سے زیادہ دیر ہضم اور خشکی پیدا کرنے والا ہے۔ اگر اس کو آبکامہ اور روغن بادام کے ساتھ کھائیں تو بہتر ہے خون کی حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کو جوش دے کر شہد ملا کر پینے سے کھانسی اور سینے کا درد جاتا رہتا ہے معدہ اور آنتوں سے غلیظ فضلات نکالتا ہے دودھ پیدا کرتا ہے اس کا لیپ اعضا کو قوت دیتا ہے اور جھانمیں دور کرتا ہے پکا کر چوٹ اور موج پر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے اچھی غذائیت ملتی ہے کڑوی قسم معدہ اور اخلاط کے لیے مضر ہے جنگلی قسم گائے یا بھینس کو کھلانے سے دودھ بڑھتا ہے اگر اس کے تھلکے اُتار کر حاقص کے چوں کے ساتھ جوش دے کر اس جو شاندرے میں میٹھے انار کے دانوں یا سماق یا انگور کا ترش پانی ملا کر پی لیں تو دست رک جائیں۔

## ﴿مٹی﴾

### شہاخت

مٹی کی بہت سی اقسام ہیں لیکن سب سے بہتر وہ مٹی ہے جو خالص ہو اور اس میں ریت کھار، گندھک، کنکریاں اور کوڑہ کرکٹ نہ ہو اور شیریں پانی کی ہو۔ اسی لئے عربی میں طین اور فارسی میں خاک رست کہتے ہیں پیٹھے لطیف اور جاری پانی کے نیچے جم جانے والی مٹی بہتر ہے دریائے مصر کی مٹی تمام قسم کی مٹیوں میں اچھی سمجھی جاتی ہے۔

### مزاج

سرد خشک ہے لیکن کھاری پانی جیسے سمندر وغیرہ کی مٹی گرم ہی ہوتی ہے۔

### فوائد

سبھی قسم کی مٹیاں قابض ہیں خشکی جلا اور سدہ پیدا کرتی ہیں دستوں کو روکتی ہے ورم تحلیل کرتی ہے التهاب اور گرمی موقوف کرتی ہے اس کے کھانے سے سل کو اور منہ سے خون آنے کو نفع ہوتا ہے۔ سانپ بچھو اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کے کانٹے کو آرام ملتا ہے پاگل کتے کے کانٹے میں بھی نفع کرتی ہے گرم ورموں کو تحلیل کرنے کے لیے سرکہ اور روغن گل کے ساتھ ملا کر لگاتے ہیں ایسی مٹی جو مدت تک دھوپ میں رہی ہو اس کا لپک کرنے سے اعضا کا ڈھیلا بن جاتا رہتا ہے اور طحال کا ورم بھی دور کرتی ہے سات دن استقامتی کے مریض کے بدن پر مل کر دھوپ میں بٹھانے سے نفع حاصل ہوتا ہے۔ موسم سرما میں پینے کے پانی کے تیلے جو مٹی بیٹھ کر جم جاتی ہے اس کے لگانے سے جوتے وغیرہ کی خراش ٹھیک ہو جاتی ہے ایسی مٹی سے سردھونے سے سردی پیدا ہوتی ہے گرمی دور ہوتی ہے چکنی اور صاف مٹی سے سردھونے سے سردی پیچا ہوتی ہے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور بال بڑھتے ہیں بدن کا ڈھیلا پن کھڑوراپن اور خارش دور ہوتی ہے بہت صاف ہوتی ہے سر کے کے ساتھ بھڑکے کانٹے ہونے مقام پر لگانے سے فائدہ

ہوتا ہے جو مٹی آگ میں خوب پکی ہو جیسے تنور کی مٹی وہ خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت رادع ہے تنور کی مٹی نمک اور سرکہ کے ساتھ بچوں کے سر کے گنج پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔ نمکین مٹی جو کھاری یا سمندر کے قریب کی ہو بہت خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت محلل ہے ٹھنڈے درموں کو تحلیل کرتی ہے اور انہیں پکا کر پھوڑ بھی دیتی ہے اس پر گلاب کا عرق چھڑک کر سونگھنے سے خفقان دور ہوتا ہے دل و دماغ کو قوت پہنچتی ہے غشی اور التهاب دفع ہوتا ہے ہر مٹی کھا کر اوپر سے افیون کھانا اس کے ضرر کو ختم کر دیتا ہے اور اس کی اصلاح بھی ہو جاتی ہے۔

## ﴿مشک﴾

### شناخت

انگوروں کو نچوڑ کر ان کا رس نکال کر اتنا جوش دیں کہ دو تہائی جل کر ایک تہائی باقی رہ جائے اسی کو مشک کہتے ہیں لیکن بوعلی سینا کے مطابق مشک وہ ہے کہ تین حصہ انگوروں کا رس لیں اور اس میں ایک حصہ پانی ملائیں اور اس کو اتنا جوش دیں کہ ایک تہائی جل جائے۔

### مزاج

شراب کے قریب مزاج اور فوائد رکھتا ہے یعنی گرم ہے۔

### فوائد

اس سے عمدہ اور صالح خون کی پیدائش ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے قوت ہاضمہ درست ہوتا ہے سینہ و پلے کے درد کو دور کرتا ہے چھپک اور بخاروں میں مفید ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے مفید ہے باہ کو قوت دیتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے اس سے بدن فرہ ہوتا ہے دوران خون کو تیز کرتا ہے جس سے چہرہ اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال کرنے سے حرارت بدن قائم رہتی ہے عام بدن کی کمزوری کو دور کرتا ہے جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے اس کا استعمال بہت مناسب نہیں۔

## ﴿مجالو﴾

### شناخت

ایک پہاڑی میوہ ہے اس کا پوست سرخ الائچی کی طرح ہوتا ہے اس کے اندر سفید رنگ کی مینگ نکلتی ہے جو مغز بادام کی طرح اور گول ہوتی ہے اس کا ذائقہ خشک سنگھاڑے جیسا ہوتا ہے اس میں کسی قسم کا روغن نہیں ہوتا اکثر ہندو اور پہاڑی لوگ اسے کھاتے ہیں اس کو گیہوں کے ساتھ بھاڑ میں بھنوا لیا جائے تو خوش مزہ ہو جاتا ہے۔

### مزاج

سرد خشک ہے۔

### فوائد

قابض ہے اسہال میں مفید ہے موسم سرما میں استعمال کرنے سے سوکھی کھانسی اور سینہ کے امراض میں مفید ہے بدن کو قوت دیتا ہے بلغم اور رطوبات کو خشک کرتا ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے اچھا ہے منی میں امساک پیدا کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے پھوڑے پھنسی اور خارش میں مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے آنسوؤں سے خون آتا ہو تو اسے روکتا ہے۔

## ﴿مچھلی﴾

### شناخت

مچھلیاں بہت سی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جن میں کئی کئی ہاتھی ایک ساتھ سانسکتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ قسمیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ میٹھے پانی یعنی جھیل دریا تالاب وغیرہ میں ہندوستان میں مہاشیر اور روہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک مچھلی بلسہ کے نام سے ہوتی ہے جو نہایت چرب ہے گوشت نازک ہوتا ہے۔

اگرچہ بواس میں بہت ہوتی ہے مگر مزہ دار ہوتی ہے اسی طرح ہندوستان میں سونل، کیرل، برسی، لاچی، گینڈ، مونہہ، بھڑکا، کیگرا، نرینی، سنگھی، کٹوا، بجریا، بھاٹ مچھلی، مور مچھلی وغیرہ بہت سی قسمیں ہیں۔

مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے چھوٹے چھوٹے گڈھوں اور متعفن پانی میں رہنے والی مچھلی خراب ہے اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سے کانٹوں والی مچھلی بھی بری ہے عمدہ مچھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں سنگ اور سنگریزے ہوں اسی لئے اس کو رضاضی کہتے ہیں اور کم کانٹوں والی جس میں بو زیادہ نہ ہو اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور شکم سفید ہو عمدہ ہے سب سے بہتر وہ ہو مچھلی ہے تازہ شکار کی ہوئی مچھلی بہتر ہے باسی مچھلی خراب ہے اس لیے اس کا گوشت بہت نازک ہے رکھنے سے بگڑ جاتا ہے اور اس کو ذبح نہ کریں بلکہ خود پھڑک کر مرنے دیں پھر شوربے دار پکائیں تو بے پرگھی یا تیل میں گرم مصالحہ چھڑ کر بھنی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا معدہ قوی ہو غذائیت اس میں زیادہ ہے لیکن ہضم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے شوربے دار غذائیت میں کچھ کم لیکن زود ہضم ہے۔ مچھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مصالحہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

## مزاج

تازہ مچھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم و خشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم و تر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سونل اور روہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

## فوائد

بدن کو قریب کرتی ہے گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے منی اور دودھ اور گردے کی جہی پیدا کرتی ہے مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی اور ضعف گردہ اور جگر گرم اور پیش و یرقان کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شوربہ پیاسی ادویہ اور کی جانوروں کے زہروں کو



دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے سرکہ اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھا لینے کے بعد تھوڑی سی سوٹھ کھا لینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے البتہ معدے سے مچھلی نیچے اتر جانے کے بعد شراب پینے تو مفید ہے مچھلی کو دودھ انڈا اور کسی گوشت کے ساتھ کھانا بُرا ہے جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گزر گئے ہوں وہ آنتوں اور معدہ میں سدہ خلط خام پیدا کرتی ہے۔

تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے گرم و خشک مزاجوں کے لیے اور جوانوں کے لیے اور خشک فصلوں میں میٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور نرم معدہ کی جلا کرتی ہے آٹا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تلی گئی مچھلی غلظت کے باعث دیر ہضم ہے سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے مچھلی کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم آرام ہو جاتے ہیں زندہ مچھلی کو چیر کر گرم باندھنے سے سینے کا مواد کا نساو گیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر جمع کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بلغم و صفرا پیدا کرتی ہے فساد باد کو دور کرتی ہے ساتوں دھاتوں کو نافع ہے بعض وید کہتے ہیں:

”ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے چرب و شیریں ہے آنکھ کے امراض کھڑے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے اور استخاضہ پیدا کرتی ہے تے بعد طعام کو نافع ہے۔“

بعض کے مطابق کنویں کی مچھلی قوت باہ پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے تالاب کی مچھلی بدن موٹا کرتی ہے مسمیٰ مقوی اعضا اور بدر بول ہے مچھلی زہر اور بلغم اور باد کو دور کرتی ہے جلدی بیماریاں پیدا کرتی ہے جو مچھلی پہاڑ کے پانی

کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔ دریائے شور کی مچھلی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفرا بڑھاتی ہے بادل کم کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی مچھلی گراں ہے بلغم پیدا کرتی ہے نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے بھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

## ﴿مچھلی کا تیل﴾

### شناخت

روغن ماہی کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کاڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو ۱۸۰، ایک سو اسی درجہ سے زیادہ نہ ہونکا لیتے ہیں یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے خفیف بو مچھلی کی سی ذائقہ روغنی اور مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

### مزاج

مقوی اور مبدل مزاج ہے۔

### فوائد

پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹا پا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خناز پر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے مرض استخوان اور مفاصل میں بھی دیتے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں ۵۱۵ روغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ پکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں پرانے وجع المفاصل اور سخت اور کہنہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔

## ﴿مرغا اور مرغی﴾

### شناخت

مشہور پرند ہے مادہ کو ہندی میں کلڑی، فارسی میں ماکیان اور عربی میں دجاجہ کہتے ہیں نر کو ہندی میں کلڑا، فارسی میں خروس اور عربی میں دیک کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور خانگی ہیں۔ بچہ کو چوزہ کہتے ہیں مرغی خانگی کی چار قسمیں ہیں ٹینی، گھاگس، کرنا یک اور اسیل۔

ٹینی وہ ہے جو عام طور سے بچے اور انڈوں کے لئے پالتے ہیں گھاگس اسیل اور ٹینی کی ملی جلی قسم ہے۔ کرنا یک سیاہ رنگ کا مرغ ہے اسیل خاص لڑائی کے لیے پالتے ہیں۔

### مزاج

جوان مرغی کا گوشت پہلے درجہ میں گرم اور رطوبت اعتدال پر ہے نر کا گوشت مادہ کے مقابلہ کم گرم ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے بچوں کا گوشت تر ہے رطوبت فضلہ بالکل نہیں۔ جنگلی مرغا مرغی کا گوشت نسبتاً گرم اور خشک ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت لطیف ہے تغذیہ بہت ہے عمدہ خون پیدا کرتا ہے منی اور عقل کو بڑھاتا ہے مقوی قلب و دماغ ہے سودا کا اخراج کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز صاف کرتا ہے بلغم ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے فالج، لقوہ اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے اس کا شوربا کمزور اور لاغر لوگوں اور مریضوں اور صغیراوی بخار والوں کو بہت نفع دیتا ہے شوربا خشک کھانسی کو دور کرتا ہے فضلہ کو خارج کرتا ہے اجابت صاف لاتا ہے رعشہ، دمہ، گھٹیا اور فالج میں بھی اس کا گوشت مستعمل ہے مرغ کا گوشت خوب گھی میں پکا کر ایک ہفتہ تک گیہوں کی روٹی کے ساتھ کھانے سے زخار کی سرخی جس کا سبب معلوم نہ ہو جاتی رہتی ہے اس کے کباب استعمال کرنے سے مٹی

کھانے کی عادت چھوٹ جاتی ہے یہ کباب مرطوب معدہ کی رطوبت کو بھی کم کرتے ہیں اس کا مرارہ ذکر پر طلا کر کے جماع کرنے سے خوب لذت حاصل ہوتی ہے اس کی چربی سکت اور سوداوی ورموں کو تحلیل کرتی ہے کالے مرض کی ہڈی اور انگور کی لکڑی جلا کر دونوں کے کوئلے ہموزن لے کر اور موم میں ملا کر عورت کی فرج میں جمول کرنے سے بکارت اعادہ کر آتی ہے۔

مرغ چاک کر کے سانپ کے کائے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر چوس لیتا ہے اس کا پتا اور خون آکلے پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے ایسے سنگدانہ کی کھل جس میں سے پتھری نکلی ہو سکھا کر پیس کر شراب کے ساتھ کھانے سے خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے مرغ کے خبیثے عورت حیض کی حالت میں پاکی سے قبل تین دن تک کھائے اور پھر اپنے شوہر سے جماع کرائے تو جمل ٹھہر جاتا ہے۔

بوڑھے سفید مرغ کا تاج مرگی کے مریض کو سحوط کرانے سے پرانی سے پرانی مرگی جاتی رہتی ہے مرغ کی چربی ۱۴ ماشہ کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے ویدوں کے نزدیک زرخا نگی گرم ہے اور جنگلی مرغ میں خشکی زیادہ ہے خا نگی زرخا گوشت کھانسی اور باد کو دور کرتا ہے بدن کی رونق بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے لزج بلغم کو نکالتا ہے پسینہ کی زیادتی کو روکتا ہے اور خا نگی مادہ کا گوشت پیٹ میں کیڑے پیدا کرتا ہے پسینہ لاتا ہے جنگلی مرغ کا گوشت باہ اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

## ﴿ مرغابی ﴾

### شناخت

مشہور پرند ہے جو عموماً پانی میں رہتا ہے اسے عربی میں طیر الما اور طیور الما بھی کہتے ہیں یہ چنبا بلخ کے برابر ہوتا ہے بلخ کے مخالف یہ آسانی سے پانی کے اوپر اڑتا ہے اس کے گوشت میں بساندہ زیادہ ہوتی ہے۔

### مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے ویدوں کے مطابق گرم و خشک ہے۔

## فوائد

گوشت بھاری اور دیر ہضم ہے غلیظ غذا ہے لیکن ہضم ہو جانے کے بعد بدن کو فربہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جگر کی سردی کو دور کرتا ہے اور دوسرے بلغمی و سرد امراض میں بھی نفع بخش ہے اس میں مرغی سے کم غذائیت ہے۔ گلا کر پکا کر کھانے سے گردے کی چربی بڑھتی ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو نکالتا ہے آنت اترنے کو نافع ہے اس کا سنگدانہ لذیذ ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد خون پیدا کرتا ہے اس کی کچلی بہت اچھی ہے اس کے بازو جلد گل جاتے ہیں اور خوب غذائیت دیتے ہیں اس کی چربی گزاز گدود اور تلیخ امثالانی کو مفید ہے ٹھنڈے اور ام اور مقعد کی صلابت کو تحلیل کرتی ہے شقاق المقعد اور جلد کے نشانات کو دور کرتی ہے۔

والثعلب اور دالحیہ پر لگانے سے مٹ جاتے ہیں اس کو پگھلا کر نیم گرم کان میں ٹپکانے سے کان کا درد اور ٹیس دور ہوتے ہیں باقلا کے آٹے کے ساتھ ان کو پستان پر لگانے سے ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے انڈے کی زردی عقل اور حافظہ کو قوت دیتی ہے نسیان میں مفید ہے خشکی کھانسی دور ہوتی ہے زردی کو روغن زیتون میں حل کر کے رحم میں رکھنے سے احتباس حیض کی شکایت رفع ہوتی ہے اس کا خون پانی میں ملا کر پینے سے درد مثانہ اور حصاۃ مثانہ کو نفع ہوتا ہے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے اس کے انڈے کا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی دست رُک جاتے ہیں اس کا بھیجا ورم مقعد کو مفید ہے اور اس کی بیٹ خشک کھانسی کو دور کرتی ہے ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت بدن کو جلا بخشتا ہے بھوک اور منی بڑھاتا ہے گراں ہے باد بڑھاتا ہے لیکن بلغم کو دور کرتا ہے۔

## ﴿مرگ چڑا﴾

## شناخت

پانی کے کنارے رہنے والا ایک پرند ہے کلچرٹی سے بہت مشابہت رکھتا ہے اسی



واسطے مرگ چڑانا رکھ دیا گیا ہے۔

## مزاج

اس کا گوشت گرم و تر دوسرے درجہ میں ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت بدن کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے خشک کھانسی دور ہوتی ہے ہضم ہونے کے بعد اچھی غذائیت دیتا ہے باہ کو بے حد مفید ہے اس کا استعمال ماللحم مقوی باہ اور دوسری ادویات میں ہوتا ہے صرع اطفال، تشنج، لقوہ، رعشہ، جیسے امراض میں اس کا گوشت مسلسل کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

## ﴿مرگ نینی﴾

## شناخت

ایک قسم کی مچھلی ہے اس کے ہاتھ پاؤں چھپکلی کی طرح ہوتے ہیں ایک بالشت سے دو بالشت تک لمبی ہوتی ہے نر کو مونوگا نینی اور مادہ کو مرگی نینی کہتے ہیں۔

## مزاج

اس کا گوشت سرد و تر ہے۔

## فوائد

اس کے نر کے گلے میں پاک ہڈی ہڑکی طرح ہوتی ہے جسے صیاد کاٹ کر دریا میں ڈال دیتا ہے اس ہڈی کو پانی میں گھسن کر مرگی کے مریض کو سات دن تک دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے اس کا گوشت باہ کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور خود جلد ہضم ہو جاتا ہے معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے بدن کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے۔

## ﴿مسور﴾

### شناخت

اسے عدس بھی کہتے ہیں مشہور غلہ ہے دو قسم کا ہوتا ہے:

- ۱۔ جنگلی اس کا مزہ تلخ ہوتا ہے اور دانا گول اور چھوٹا ہوتا ہے اور یہ ادویہ میں داخل ہے۔
- ۲۔ بویا جاتا ہے اس کا دانا بڑا ہوتا ہے اس کی بھی دو قسمیں ہیں (الف) دانہ بڑا اور چوڑا ہوتا ہے اوپر سے خاکی رنگ ہوتا ہے اس کو ملا مسور کہتے ہیں خوش ذائقہ ہے دیر میں گلتی ہے نفخ بھی پیدا کرتی ہے۔
- (ب) دانہ ذرا چھوٹا ہوتا ہے گولائی بھی کچھ رکھتا ہے یہ مطلق مسور کے نام سے مشہور ہے اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے بہتر وہ ہے جو اوپر سے سفید ہو اور جلد گل جائے۔

### مزاج

سرد و خشک ہے دوسرے درجہ میں۔

### فوائد

چھلکے اُتری دال قابض ہے چھلکوں سمیت اور بھی قابض ہے کچھ کی رائے ہے کہ چھلکوں کے ساتھ دال ملین شکم ہے دال سوداوی خون پیدا کرتی ہے جوش کون کو تسکین دیتی ہے خون گاڑھتا کرتی ہے جلا لاتی ہے سذہ کھولتی ہے لقوہ، قانج، ریشہ کونافع ہے نزلہ گرم ورم کو تحلیل کرتی ہے منہ آنے خناق امراض صدر و کھانسی کو مفید ہے مدبر حیض و بول ہے آنکھ کا ورم دور کرنے کے لیے اس کا ضماد روغن گل بکے ساتھ کرتے ہیں چہرے کے داغ دھبے مٹاتی ہے اسے جوش دے کر غرہ کرنے سے منہ آنے خناق اور گلے کے درد کو خصوصاً برگ شہوت کے ساتھ نفع بخش ہے انڈے کی سفیدی کے ساتھ ضماد کرنے سے نملہ اور ہجرہ کو مفید ہے اس کو روغن یا گائے کے گھی اور گوشت کے ساتھ پکا کر کھانا بہتر ہے برابر استعمال میں لانے سے سوداوی

امراض قونج عسر البول وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اس لئے افتیمون کا جو شانہ اس کے بعد پینے سے فائدہ ہوتا ہے صفر اور خون کی تیزی مٹتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک مسور میٹھی سرد قابض ہے صفر اور خون کا فساد دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے باد پیدا کرتی ہے زخموں کی صفائی کے لیے مسور کا ضاد کرتے ہیں آنٹوں کے امراض دور کرتی ہے مسور کی راکھ دانتوں پر ملنے سے دانت صاف رہتے ہیں اس کے پتوں کو جوش دے کر غرغہ کرنے سے حلق کی سوزش دور ہوتی ہے مسور اور انار کی چھال جوش دے کر پیس کر لگانے سے خسیوں کا ورم جاتا رہتا ہے انگلیوں کی سوجن بھی جاتی رہتی ہے اس کے جو شانہ میں بیلگری ملا کر کھانے سے سنگڑہنی دور ہوتی ہے اس کو دودھ میں پیس کر گھی ڈال کر منہ پر ملنے سے منہ کی رونق بڑھتی ہے مسور کی راکھ اور کات سفید ہموزن ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے دور ہوتے ہیں مسور کو لیموں کے رس میں ملا کر لپ کرنے سے چہرے کی جھائیں جاتی رہتی ہیں مسور اور تخم خز پڑہ ہموزن پیس کر ملنے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے سرخی و چمک آتی ہے۔

## ﴿مصری﴾

### شناخت

بنات کو ہندوستان میں مصری کے نام سے پکارتے ہیں چاہے وہ مصر سے آئی ہو یا یہیں کی ہو اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر سفید کو پانی میں گھول کر جوش کرتے ہیں اور کف شیر یا انڈے کی سفیدی اس پر چھڑکتے جاتے ہیں اور صاف کر کے جمالیتے ہیں اس میں سفید کھانڈ کی ہر قسم سے تلخین زیادہ ہے لیکن شکر سرخ سے کم ملین ہے۔

### مزاج

معتدل ہے یا اعتدال کے بالکل قریب ہے۔

### فوائد

اس سے اجابت صاف ہوتی ہے اس میں قوت جلا بہت ہے جو آنکھ کی پھلی جالے

ناخونہ اور دھند کو بہت مفید ہے اس کے لیے مصری دس ماشہ مرچ سفید دانہ الاچھی سفید سنگ بصری مغز تخم سرس پھٹکری اور شیشہ یعنی کانچ ہر ایک پونے دو تولہ زرد کوڑی آٹھ عدد سب کو سرے کی طرح پیس کر آنکھ میں لگائیں مصری کی ڈلی منہ میں رکھ کر چوسنے سے آواز کی خشونت دور ہوتی ہے اور گلے میں نرمی پیدا کرتی ہے کھانسی آرام ہوتی ہے گرم پانی کے ساتھ اس کا استعمال اور بھی مفید رہتا ہے۔

گرم مزاج والوں کے لیے بھی مفید ہے کھانسی دمہ درد سینہ اور خشونت امعا اور خفقان وحی محرقہ میں مفید ہے روح کو قوی کرتی ہے اس کی سلائی آنکھ میں لگانے سے جالا اور ناخونہ کٹ جاتے ہیں یہ سرمہ جالا اور موتیا بند کو مٹانا ہے مصری دو حصہ اور نمک لاہوری ایک حصہ ملا کر پیس کر سرمہ کر کے آنکھ میں لگائیں ایک ہفتہ لگانے سے موتیا بند جاتا رہتا ہے مصری اس عورت کے دودھ میں جس کے پاس لڑکا ہو پیس کر لگانا بچوں کی پھلی کو نافع ہے۔ ویدوں کے نزدیک مصری بلین چکنی میٹھی اور سرد ہے مقوی بدن و باہ ہے منی کو بڑھاتی ہے زود ہضم ہے پیاس سل صفاوی خون کھانے کی بے رغبتی بلغم و صفرا اور خشکی کو دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے آنکھ ناک کان ہاتھ پاؤں وغیرہ کو تندرست رکھتی ہے زخم کو بھرتی ہے اور حافظہ تیز کرتی ہے۔

## ﴿مصوص﴾

### شناخت

اطبا کی اصطلاح میں تیخ کے چاشنی دار کباب کو مصوص کہتے ہیں لیکن مجازاً چاشنی دار قلیوں اور شوربوں پر اس کا اطلاق ہونے لگا کہ مرغی کے چوزے یا بڑی مرغی یا حلوان کے گوشت میں خرنے یا کاسنی یا پالک یا کشیز سبز یا مکو کے پتے وغیرہ ضرورت کے مطابق ملا کر پکاتے ہیں اور حسب ضرورت گرم مصالحہ اور خوشبودار دوائیں بھی شامل کرتے ہیں اور ترشی کے لیے زرشک یا سماق یا انار ترش یا دوسرے ترش چیز کا پانی ملاتے ہیں اور شیرینی کے لئے کھانڈ ڈالتے ہیں اگر چاشنی دار بنانا ہو تو سادہ ہی رکھتے ہیں۔

## مزاج

اس کا مزاج مستعملہ اجزاء پر منحصر کرتا ہے۔

## فوائد

سریع الہضم اور جید الکیموس غذا ہے گرم مزاج والوں پر ان لوگوں کو جن کے معدے وجگر میں گرمی ہو یا صفرا کا غلبہ ہو بہت نفع بخش ہے گرم صفراوی مرضوں میں اس کا استعمال مفید ہے اگر صفراوی دست آرہے ہوں تو اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں حمیات حارہ اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے مفرح اور مسکن ہے خون کی حدت کو کم کرتی ہے۔



## شناخت

ایک قسم کا اناج ہے جس کا رنگ زرد، سرخ اور سفید ہوتا ہے کچھ لوگ اس کو بڑی جوار بھی کہتے ہیں جوار کی طرح اس کے افعال و خواص بھی ہیں لیکن اس سے کسی قدر ثقیل ہے اس کے خوشے کو بھنا اور دانوں کو مکیا اور گلی کو چھوچھ کہتے ہیں بھٹے کے بالوں کو داڑھی کہتے ہیں اس کے دانوں سے تیل نکالا جاتا ہے اس میں خوشبو اچھی ہوتی ہے نہ جلد خراب ہوتا ہے اور نہ یہ سوکھتا ہے جس کے منافع تھوڑے زیتون کے تیل سے ملتے ہیں۔

## مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

## فوائد

ویدوں کے نزدیک بادی اور قابض ہے بھوک بڑھاتی ہے اور بدن کو فرہ کرتی ہے بلغم صفرا اور باد کے فساد کو دور کرتی ہے دیر ہضم ہے باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے



زیادہ استعمال کرنے سے درد شکم قولنج اور بواسیر حس کی شکایات ہو جاتی ہے کھانے کے بعد ہونے والی تھکاوٹ کو روکتی ہے سل کے مریضوں میں اس کی روٹی اچھی ہے آنکھوں کی بصارت بڑھاتی ہے کمزور اور لاغر بدن کو قوت دیتی ہے اس کے آٹے کا لیٹنا بنا کے مریض کو پلانے سے صحت ہوتی ہے اور بھوک میں خوب اضافہ ہوتا ہے۔

مکئی کا تیل بدن کو فریب کرتا ہے اچھی مکا کے کھانے سے بدن فریب ہوتا ہے لیکن جس کو موافق نہ آئے اس کو لگا تار کھانے سے دست آنے لگتے ہیں اس کے پوٹل یا کھیلیں مریض کو ہرگز نہ کھلائے جائیں اس کی گلی کا کونکہ کر کے اور پیس کر پھانکنا حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے مکا کی گلی چھ ماشہ ہیضہ کے مریض کو پیس کر دیں تو فوراً فائدہ ہوتا ہے اس کی گلی کی راکھ نمک ملا کر پھنکی لگانے سے کالی کھانسی اور زکام کی کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اسے دن میں پانچ پانچ رتی تین مرتبہ دیتے ہیں۔

اس کی داڑھی کا جو شانہ یا خیساندہ پلانے سے شانہ کے امراض اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے۔ یونانی اطباء کے نزدیک مکا بلغم اور خون بستہ کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے دستوں کو روکتی ہے سل میں مفید ہے اس کا آٹا سر کے میں ملا کر لیپ کرنے سے خارش اور ہاتھ پاؤں و ناخنوں کے پھٹنے کو مفید ہے اس کے جو شانہ کا حقہ آنتوں کے زخم کو دور کرتا ہے اس میں غذائیت گیہوں سے کم ہے۔

## ﴿ مکھانا ﴾

### شناخت

ایک روئیدگی کا بیج ہے جو تالابوں میں بہت پیدا ہوتی ہے اس کے پھول اور پتے نیلوفر کے پھول اور پتوں کی طرح ہوتے ہیں پانی کم ہو جانے کے بعد اس کی جڑ کو جو متوسط سے چقدر کی برابر نکلتی ہے اور پوست اس کا سیاہ اور کمزور ہوتا ہے توڑنے سے کالے اور گول دانے جن کا مغز سفید اور تھوڑا سا بیٹھا اور چھپچھا اور کچھ بد مزہ بھی ہوتا ہے مثل ریٹھے کے نکلتے ہیں جو

الگ الگ خانوں کے اندر ملتے ہیں ان کو کچا اور نرم ہی کھاتے ہیں پک جانے پر بھونتے ہیں اور اس شکل میں ملتے ہیں جو بازار میں دستیاب ہوتی ہے بھوننے پر یہ چھوٹے بتاشے کے برابر اور پھولا ہوا ہوتا ہے۔

## مزاج

گرم و تر ہے ویدوں کے نزدیک سرد و تر ہے۔

## فوائد

تازہ کھانا تمام بدن کے لئے مقوی ہے منی کو بڑھاتا ہے اور اس کی پیدائش کرتا ہے خون کی حدت و جوش کو نافع ہے خشک اور بھنا ہوا کھانا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے منی کی رقت اور جریان کو روکتا ہے مقوی باہ ہے۔ گرم مزاج والوں کو زیادہ مفید نہیں۔ ویدوں کے نزدیک کھانا ثقیل ہے معدے کو قوت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے اور منی گاڑھا کرتا ہے غلبہ باد اور خون کو دفع کرتا ہے ہندوستان میں عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد بہت استعمال کرتی ہیں اس کی کھیر اور حریرہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے مولد لبن ہے اور اس کی افزائش کرتا ہے بدن کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے اس کو مغز بادام، پستہ، چھوہارا، خشخاش سفید، مویر منقی اور بنات سفید کے ساتھ گھی میں چرب کر کے استعمال کرتے ہیں جس سے بدن کے قوی مضبوط ہوتے ہیں منی اور دودھ کی پیدائش بڑھتی ہے اعضا کو طاقت ملتی ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد صالح خون پیدا کرتا ہے۔

## مکھن

## شناخت

مشہور چیز ہے عمدہ وہ ہے جو تازہ اور خوشبودار ہو۔ سب سے لطیف گائے کا مکھن ہے اور بھینس کا مکھن سب سے غلیظ ہے اور چکنا ہوتا ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن وید سر دیتا ہے۔

## فوائد

قبض دور کرتا ہے معدے میں نفخ پیدا کرتا ہے اس کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی حلق کی اور سینہ کی خشونت کو دور کرتا ہے اندرونی و بیرونی اعضا کے ورم کو تحلیل کرتا ہے فضلات کو پیشاب کی راہ نکالتا ہے ذات الجنب اور ذات الریہ میں شہد کے ساتھ استعمال کراتے ہیں بدن پر ملنے سے کھال نرم ہوتی ہے اور جلد کی خشکی دور ہوتی ہے خصوصیت سے سردی کے موسم میں شکر اور خشخاش کے ساتھ استعمال کرنے سے موٹا پا خوب بڑھاتا ہے دماغ کو مفید ہے۔

پھوڑوں پر لگانے سے پیپ اور مواد صاف کرتا ہے اور زخم کو جلد مندمل کرتا ہے تین تولہ ایک ماشہ تک نہار منہ استعمال کرنے سے بدن کے تمام قوی اور حواس قوی ہو جاتے ہیں اس وجہ سے بھر کر کا جل پھاڑ کر آنکھ میں لگانے سے رطوبت خشک ہو جاتی ہے اور آنکھ کا زخم مندمل ہوتا ہے۔

اس کو شہد میں ملا کر دودھ پیتے بچے کے مسوڑھوں پر ملیں تو دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ نرم ورم اور مادے کو تحلیل کرتا ہے اس کو زور سے داد پر ملنے سے داد جاتا رہتا ہے اور سر کے خشک گنج کو آرام ملتا ہے اس کو گلاب کے ساتھ تین بار دھو کر کپڑے پر لگا کر آنکھ پر رکھنے سے ورم اور درد کو تسکین ملتی ہے۔

جنگا سوں اور کان کے گدیہ کے پاس کے ورم گرم پر اس کے لگانے سے پک جاتے ہیں کان کی پھنسیاں لگانے سے دور ہوتی ہیں۔ مغز بادام اور شکر سفید کے ساتھ کھانے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے اس کے چاٹنے سے نفث الدم کو آرام ملتا ہے۔

اس کا مسلسل استعمال سب اور پھیپھڑوں کے زخم بھرتا ہے انڈے کی زردی میں ملا کر

کھانے سے اخلاط کی سوزش دفع ہوتی ہے قابض ادویہ کے ساتھ کھانے سے پیچش اور اسہال رکھتے ہیں شربت درد کے ساتھ کھانے سے دوا مسہل کی سختی اور زیادتی کم ہوتی ہے۔ اس کا حقنہ کرنے سے گرم ورم تحلیل ہوتا ہے انڈے کی زردی کے ساتھ یا تنہا آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے کھانے اور لگانے سے ہر قسم کا زہر اتر جاتا ہے۔

## ﴿ملائی﴾

### شناخت

دودھ کی دہنیت ہے جو دودھ کو جوش دینے سے اوپری سطح پر جھلی کی طرح پڑ جاتی ہے اور جو خوب پکانے اور ٹھنڈا پڑنے پر موٹی تہہ کی شکل میں جم جاتی ہے اس کو اتار لیتے ہیں یہی ملائی کہلائی ہے اہل لکھنؤ اسی کو بالائی کہتے ہیں۔

### مزاج

مرکب القوی اور بعض کے نزدیک سرد تر ہے۔

### فوائد

ثقل ہے بھوک کم کرتی ہے بدن کو فربہ اور موٹا کرتی ہے ہضم ہونے کے بعد بدن کو خوب قوت دیتی ہے شکر سفید کے ساتھ باہ کو مفید ہے منی میں اضافہ کرتی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے۔ سوداوی مادہ کو نرم کر کے اس کے قوام میں اعتدال لاتی ہے پٹھوں کی خشکی دور کرتی ہے بدن اور چہرے پر ملنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس میں تھوڑا لیمو کا رس شامل کر کے جاڑوں میں خشک جلد والے چہرے پر ملیں تو تراوٹ رہتی ہے اور جلد ٹھنڈ کے سبب نہیں پھشتی۔

ویدوں کے مطابق اعضا مضبوط ہوتے ہیں صفاوی دستوں کو بند کرتی ہے صفر اور باد کو دفع کرتی ہے دیر ہضم ہے بہت سے لوگ روٹی، ڈبل روٹی وغیرہ کے ساتھ اور چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں شکر ملا لینے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

## ﴿ملیدہ﴾

### شناخت

ایک غذا ہے جو روٹی پر گھی لگا کر اور شکر چھڑک کر خوب ہاتھوں سے ملتے ہیں اس طرح روٹی کے باریک باریک ٹکڑے ہو جاتے ہیں خصوصیت سے مکا کی روٹی پکا کر ملیدہ تیار کیا جاتا ہے۔

### فوائد

اس سے بدن کو تغذیہ خوب حاصل ہوتا ہے اور بدن فربہ ہوتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اور سدہ ڈالتا ہے کھانے سے لذیذ اور شیریں ہے بچے عام طور سے پسند کرتے ہیں باہ کو بڑھاتا ہے اس کا مسلسل استعمال کرنا ٹھیک نہیں کیونکہ ہضم کو بگاڑ دیتا ہے لیکن اگر سرکہ یا شہد شامل کر لیا جائے تو مضرت دور ہو جاتی ہے آنتوں میں جلا پیدا کرتا ہے۔

## ﴿ممولا﴾

### شناخت

ایک چھوٹا پرند ہے جو چھوٹی چڑیا کے برابر ہوتا ہے کمر کا خاکی یا فاختی رنگ ہوتا ہے پونے پر کالے دھبے ہوتے ہیں لیکن باقی تمام جسم سفید ہوتا ہے دم اوپر سے کالی اور نیچے سفید ہوتی ہے اوپر کے اڑنے والے پردوں کے سرے بھی سیاہ ہوتے ہیں ان پر سفید دھاریاں ہوتی ہیں سرخا کی چونچ پتلی اور دم اونچی ہوتی ہے جسے ہلاتا رہتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک اس کا گوشت ہے۔

### فوائد

گوشت اس کا کچھ تلخی لیے ہوئے ہے بھون کر شہد کے ساتھ کھانے سے گردنے اور



مٹانہ کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے مدربول ہے خوب پیشاب لاتا ہے اگر پیشاب وقت یا پریشانی سے اور رُک رُک کر آتا ہو تو مفید ہے اس کا گوشت زود ہضم ہے بدن کو تقویت دیتا ہے کھانسی دمہ اور دوسرے بلغمی امراض میں مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے عقل کو تیز کرتا ہے۔

## ﴿منڈوا﴾

### شناخت

ایک غلہ کا دانہ ہے جو سرخ رنگ کا کنگنی کے برابر ہوتا ہے اس کی بھوسی اُتار دینے سے سفید نکل آتا ہے خریف کے موسم میں پیدا ہوتا ہے غربا بطور اناج اس کا استعمال کرتے ہیں۔

### مزاج

سرد و خشک ہے۔

### فوائد

غلیظ ہے غذا میت بہت کم ہے بدن میں سدے ڈالتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اس کو پس کر سینکے سے درم تحلیل ہوتا ہے مکڑی کے پھل جانے کے مقام پر لگانے سے بدن کا زہر دور کرتا ہے جنون صفاوی کو مفید ہے بدن کو فرہ کرتا ہے اور قوت بھی دیتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے استسقا کے مرض میں بہت نفع بخش ہے۔

اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ منڈوے کا آٹا کچنال کے پتوں میں گوندھیں اور بغیر نمک شامل کیے روٹی پکائیں اور بہت سے گھی کے ساتھ مریض کو کھلائیں پانی کی جگہ کچنال کا جو شانہ یا اس کا عرق پلائیں۔ ممکن ہو تو کھانا بھی کچنال کے عرق میں ہی پکائیں اور غسل وضو آب دست بھی اسی عرق کچنال سے کھلائیں چند روز میں مرض بالکل دفع ہو جاتا ہے۔

## ﴿منمنا﴾

شناخت

گیہوں کے کھیتوں میں پیدا ہونے والی ایک کمر پتوار کا بیج ہے جو چھوٹا گول رانی یا سرسوں کے دانے کے برابر اور سیاہ رنگ کا ہوتا ہے گیہوں کے ساتھ ہی بڑھتا ہے۔

مزاج

گرم و خشک ہے۔

فوائد

محلل و ملین ہے سخت سے سخت درموں کو تحلیل کر دیتا ہے اور اس کا درد بھی دور ہو جاتا ہے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اسے سرکہ میں پیس کر پانچ گھڑی دھوپ میں رکھ دیں پھر ورم پر اسے لگائیں غذائیت اس میں کم ہے اگر کھایا جائے تو نفخ شکم اور قونچ رہی پیدا کرتا ہے۔

## ﴿موٹھ﴾

شناخت

خریف کے موسم میں پیدا ہونے والا مشہور اناج ہے اس کی بلیں چلتی ہیں اس کے پتے ارد کے پتوں سے چھوٹے ہوتے ہیں جڑ سفید ہوتی ہے اس کی دو اقسام ہیں ایک کھیتوں میں اگائی جاتی ہے اور دوسری جنگلی طور سے پیدا ہوتی ہے جسے بانگر موٹھ کہتے ہیں۔

مزاج

سرد و خشک ہے بعض گرم و خشک بتاتے ہیں۔

فوائد

اگائی ہوئی قسم کی موٹھ جلد ہضم ہوتی ہے قابض ہے نفخ اور قراقر اور ریاچ پیدا کرتی

ہے خون کو صاف کرتی ہے غذائیت اس میں کم ہے بدن کی کسٹھندی کو دور کرتی ہے اس کے آٹے میں ہینگ ملا کر باندھنے سے نارو کو فائدہ مند ہے منی بڑھاتی ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اگر پانی میں جوش دے کر پانی پھینک دیں اور دوسرے پانی میں پکا کر خوب گھی ڈال کر کھائیں تو عمدہ غذا بن جاتی ہے اور اجابت صاف ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے موٹھ آنکھوں کے لیے مفید ہے۔

ویدوں کے نزدیک موٹھ کیلے میٹھے بھوک بڑھانے والے زود ہضم قابض اور سرد ہیں صفاوی اور گرم بخاروں میں مفید ہے بلغمی تھے خون کے فساد بوا سیر اور باو گولہ کو دور کرتے ہیں بادی پیدا کرتے ہیں اگر ہضم کمزور ہو تو اس کی دال اچھا سالن ہے۔

بخار میں پرہیزی غذا کے طور پر مستعمل ہے آج کل اس کی دال گھی میں بھون کر نمک و مرچ چھڑک کر کھاتے ہیں جنگلی موٹھ کی جڑ نشہ آور ہے اجوائن خرابسانی کے قریب سم ہے سرعت انزال کو مفید ہے حلق میں خشکی اور خناق پیدا کرتی ہے مقوی باہ معالجین میں مستعمل ہے۔

## ﴿مور﴾

### شناخت

ایک مشہور و معروف پرند ہے بہت خوبصورت ہوتا ہے زکری دم کافی لمبی ہوتی ہے جب دم اٹھاتا ہے تو چھتر بن جاتا ہے نرمادہ سے بڑا اور دیکھنے میں خوبصورت لگتا ہے مادہ سال میں صرف ایک مرتبہ انڈے دیتی ہے سانپ، مینڈھک اور دوسرے کیرے بکوڑے اس کی غذا ہے اس کی دو تہیں ہیں خورد و کلاں، خورد قسم زمین پر رہتی ہے اڑ نہیں سکتی بڑی قسم درختوں پر بھی پرواز کر سکتی ہے بہتر جوان ہے ایک قسم سفید رنگ کی بھی ہوتی ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت غلیظ و دیر ہضم ہے غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے۔ اس کا شوربہ ذات الجذب میں بے حد مفید ہے اس کی چربی اور گوشت باہ کو قوت دیتا ہے اس کی چربی کمر اور ذکر و مقعد پر ملنے سے باہ میں حرکت پیدا ہوتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرے اور جلد کے داغ اور مسے دور ہوتے ہیں اس کی ہڈی جلا کر برص کے داغوں اور جھائیں پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کا مرارہ ۱۲ رتی کی مقدار میں سبجین اور گرم پانی کے ساتھ پینا دستوں اور پرانے دو سٹار یہ کو مفید ہے اگر پتا سرکہ میں ملا کر لگائیں تو کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے اور جلد کے نشان دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

نقش پر طاؤس حقے میں بطور تمباکو کے پینا یا باریک کر کے تھوڑے سے گڑ میں گولیاں بنا کر کھانا نارو کی بیماری کو بالکل زائل کر دیتا ہے اور پھر کبھی عود نہیں کرتی۔ مور کے انڈے میں کچھ شج لال مرچ کے رکھیں اور اس کا منہ سیپ کے ایک ٹکڑے اور موم سے خوب بند کر دیں پھر پرانے نیم کے پیڑ کی جڑ میں انڈے کے رکھنے کے لائق ایک سوراخ کر کے اس کو رکھ کر بند کر دیں چھ ماہ بعد اس کو نکالتے ہیں تو صاف اور اچھی جمی ہوئی مرچ ملے گی۔ جب کسی کو سانپ کاٹے تو اس مرچ کو پانی میں گھسن کر مقام زخم پر اور اس طرف کی آنکھ کے پاس لگانے سے فوراً سانپ کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مور کا گوشت گرم ہے قوت باہ بڑھاتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے بدن کی سردی اور خشکی دور کرتا ہے بھوک بڑھتی ہے عقل بڑھتی ہے بال آنکھ کی روشنی اور بدن کا رنگ صاف ہوتا ہے گلے کی آواز صاف ہوتی ہے کان کی قوت سماعت بڑھاتا ہے جوانی جلدی لاتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے باد دفع کرتا ہے صفرا کو بڑھاتا ہے۔

## مولسری

## شناخت

ایک ہندوستانی بڑا درخت ہے اسے ۱۵ میٹر اونچا ہوتا ہے تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کے

پتے سال بھر لگے رہتے ہیں، جو چکنے ہوتے ہیں ان کے پھول بہت چھوٹے صندلی رنگ کے خوشبودار اور لاتعداد ہوتے ہیں ان پھولوں کے گر جانے پر پھل لگتے ہیں جو ایک انچ تک لمبے ہوتے ہیں پختہ کارنگ زرد یا سنہری ہوتا ہے اور کچے سبز ہوتے ہیں۔ ان میں کچھ میٹھا اور بکسا مغز ہوتا ہے اس مغز کے اندر ایک بیج نکلتا ہے جس کے اندر چھنی بدبودار اور کڑوی مینگ نکلتی ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی نکالا جاتا ہے۔

## مزاج

پھل سرد و خشک ہے پھول گرم و خشک ہے۔

## فوائد

مولسری کا پھل مسک ہے قبض پیدا کرتا ہے پیٹ کو پھلاتا ہے کچا پھل افعال میں بڑھ کر ہے اسے چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے دانت اور ڈھیلے سوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منی کو روکتا ہے کچا پھل سکھا کر امساک کی دواؤں میں ملاتے ہیں جو جریان کو دافع ہے مقوی قلب و معدہ ہے پکا ہوا پھل بلغمی و صفراوی امراض اور فساد خون کو بھی مفید ہے اس کے بیج سیلان اور رقت منی کو دور کرتے ہیں قابض ہیں پیٹ کو پھلاتے ہیں درد دور ہوتا ہے چھال مقوی ہے خون کے بہنے کو روکتی ہے۔

سیلان الرحم میں مفید ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے صفرا و بلغم کا فساد روکتی ہے پسینہ بند کرتی ہے اس کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے اور منہ کے دانے پھنسیاں آرام ہوتی ہیں سوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے اس کا خیساندہ پیشاب کے راستے کی سوزش اور زخم ٹھیک کرتا ہے بدن کا درد دور کرتا ہے اس کی چھال منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کی لکڑی کی مسواک دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتی ہے پھول اس کے مقوی و مفرح قلب ہیں روح کو لطیف اور روشن کرتے ہیں زیادہ پسینہ آنے کا مرض جاتا رہتا ہے۔

اس کے پھولوں کو سونگھنے یا ان کا تازہ رس نہ چوڑ کر ناک میں ڈالنے سے مرض اہوہ



اور دوسرے دماغی امراض کو آرام ملتا ہے مولسری کے پھول نگلاب اور سہاگہ کے ساتھ پیس کر دایپر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پھول بچھونے پر ڈالنے سے سانپ اور کن کھجورے نہیں آتے اسی لیے لوگ خشک پھول تکیوں میں بھرواتے ہیں کن کھجورے کے کاٹے میں پھول ملنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ اس کا تریاق ہے مولسری کے پھولوں کا عرق درد سر کو مفید ہے اس کے پینے اور سحوط کرنے سے دل و دماغ کو قوت ملتی ہے۔ مولسری خفقان کو نافع ہے اور اس کے پھولوں کا عطر صندل کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

ویدوں کے نزدیک مولسری سرد میٹھی کیلی دافع زہر اور مقوی قلب ہے اس کا کچا پھول مسک ہے چھال مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے چھال کا جو شانہ بخاروں کو اتارتا ہے پھولوں کا سفوف سوگھنے سے بہت سی خراب رطوبتیں بہہ کر درد ہر مٹاتا ہے اس کی چھال عورتوں میں حمل ٹھہراتی ہے اس کے بیجوں کو پیس کر بتی بنا کر مقعد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی لکڑی کے کوٹلوں کا منجن دانت صاف کرتا ہے۔

## ﴿مولی﴾

### شناخت

مشہور ترکاری ہے دو قسم کی ہوتی ہے جنگلی اور بستانی مولی جاڑوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن پہاڑوں پر سال بھر ملتی ہے زمین کی وجہ سے مولی کی شکل اور مزہ بدل جاتا ہے اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہے ایک قسم سفید لمبی اور نازک ہوتی ہے جو ایک ہاتھ تک لمبی ہو سکتی ہے بعض اندر سے اسلنجی اور ۲۰ کلو وزن تک ہوتی ہے جو ایک میٹر تک لمبی ہوتی ہے ہاتھی کے دانت کی شکل ہونے سے اسے فیل مولی کہتے ہیں ایک قسم گول شلغم کی طرح ہوتی ہے جس کا چھلکا سیاہ ہوتا ہے یہ قسم زیادہ خشک ہے سب سے بہتر شاداب نازک خیز لمبی اور کم ریشے کی ہوتی ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے چوں میں گرمی جب کے گودنے سے زیادہ ہے جنگلی زیادہ گرم ہے۔

## فوائد

اگر غذا کھانے کے بعد کھائی جائے تو اس کو جلد ہضم کرتی ہے خاص کر پتے غذا کے بعد کھانے سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے لیکن غذا سے قبل کھانا غذا کو ہضم نہیں ہونے دیتا اس کا چھلکا سبجین کے ساتھ مقوی ہے مطبوخ میں خام کی بہ نسبت تغذیہ زیادہ ہے بعض مرطوب بدنوں میں غذا کو تو ہضم کرتی ہے لیکن خود ہضم نہیں ہوتی فطر یعنی کھنسی کی وجہ سے خناق آجائے تو مولی اس کو دور کرتی ہے مولی ریا ح پیدا کرتی ہے۔ ڈکاریں لاتی ہے۔ پیشاب اس سے کھل کر ہوتا ہے مسمی ہے۔ بلغم خارج کرتی ہے۔

استقار یقان کو مفید ہے مولی کا پانی نکال کر روغن گل کے ساتھ جوش کریں جب پانی سوکھ جائے صرف روغن باقی رہے اس روغن کو کان میں ٹپکانے سے درد کو تسکین ہوتی ہے اس کے پانی کو سبجین کے ساتھ جوش کر کے غرغره کرنا خناق کو دور کرتا ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے سرد مزاج کو مولی ٹھیک نہیں کیونکہ سر، دانت، تالو، آنکھوں کو نقصان دیتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے اس کی جڑ یا پتوں کا پانی نظر کو تیز کرتا ہے مولی کے ضاد سے ورم طحال دور ہوتا ہے اس کے ساتھ جب قے کی ضرورت ہو تو جوش کر کے سبجین ملا کر پلا دیں قے آ کر معدہ صاف ہو جائے گا اس کے ساتھ قے کرنا سینہ تلی اور پسی کے لیے موافق ہے مولی کو جوش دے کر پینے سے خون حیض کی رکاوٹ دور ہوتی ہے۔

اس کی شاخوں سے پتے دور کر کے رس نکال کر اتولہ نہار منہ پینے سے ورم کو مفید ہے مولی میں سوراخ کر کے شلغم کے بیج بھر دیں پھر آٹے سے لپیٹ کر بھو بھل میں بھون لیں اور شہد اس میں ملا کر کھائیں تو مثانہ کی پتھری نکالنے میں مجرب ہے مصری کے ساتھ مولی کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے۔ مولی کا چھلکا جھائیں دور کرتا ہے اس کا رس پینے سے یرقان جاتا رہتا ہے اور سدے نکل جاتے ہیں مولی اور کنڈش، ہوزن پیس کر گرم پانی اور سرکہ کے ساتھ غسل کریں تو سیاہ بہق کو فائدہ ہوتا ہے۔ مولی زہریلے کیڑوں کا زہر دور کرتی ہے جنگلی مولی مدربول و محلل ہے اگرچہ شلغم سے زیادہ گرم ہے لیکن افعال میں بستانی مولی سے کمزور ہے۔

ویدوں کے نزدیک کچی مولی بھوک بڑھاتی ہے گرم ہاضم اور ہضم ہونے میں ہلکی ہے پیشاب اور آتشک کے امراض کو مفید ہے محرک اور مدبول ہے پیشاب میں شکر آنے اور پیٹ کے ریاحی درد کو دور کرتی ہے۔ پیشاب کی سوزش اور دشواری سے پیشاب آنے کو مفید ہے۔

اس کارس پلانے سے مٹانہ کی پتھری گلنے لگتی ہے۔ گردوں کے فعل کو درست کرتی ہے بواسیر کا خون بند کرتی ہے۔ معدہ کا ریاحی درد مٹانے کے لئے مولی کے رس میں نمک مرچ ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سوکھی مولی جوش دے کر پلانے سے دمہ اور ہچکی دور ہوتی ہے اس کے پتے گرم کر کے پاگل کتے کے کائے پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے اس کارس کان کا درد مٹاتا ہے اور پلانے سے استسقا میں فائدہ ہوتا ہے زیادہ مولی کھانے والے کو بچھوکاز ہراث نہیں کرتا اگر بچھوکاٹ لے تو مولی کا ٹکڑا نون لگا کر ڈنک پر رکھنے سے بچھوکاز ہراث جاتا ہے۔

## ﴿مولی کا بیج﴾

### شناخت

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو موٹے اور سرخ و سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

### مزاج

تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک۔

### فوائد

محلل ورم و ریاح ہے لطیف ہے باہ کو بڑھاتا ہے قے لاتا ہے سردی کے سبب ورم جگر یا ورم طحال ہوا سے دور کرتا ہے اسے پیس کر شہد کے ساتھ لگانے سے چہرے کے داغ دھبے جھائیں اور سیاہی جاتی رہتی ہے کندش کے ساتھ پیس کر سر کے میں ملا کر حمام میں بیٹھ کر نمش اور بہق پر ایک گھڑی تک مل کر اس کو گرم پانی سے دھونے سے نفع ہوتا ہے چہرے کا رنگ صاف

ہوتا ہے اس کا ضاد لگانے سے سر کے بال بڑھتے ہیں مدربول و حیض اور شیر ہے وجع الفاصل میں مفید ہے۔

ویدوں کے نزدیک مولیٰ کے بیج کھانے سے احتباس طمث کی شکایت دور ہوتی ہے یہ بیج دواؤں کی چہ پراہٹ کو دور کرتے ہیں سوکھے بیجوں کو کاٹ کر پھانکنے سے چنک دور ہوتی ہے مولیٰ کے بیج چرچٹے کے کھار کے پانی میں پیس کر ضاد کرنے سے برص کو فائدہ ہوتا ہے ان کو پیس کر گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آواز کھل جاتی ہے ان کو تیل میں پکا کر عضو مخصوص پر طلا کرنے سے اس کا ڈھیلا پن موقوف ہوتا ہے لیمو کے رس میں ملا کر ضاد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

## ﴿مولیٰ کا تیل﴾

### شناخت

کچلے ہوئے بیجوں کو لے کر تھوڑا سا پتوں کا پانی ملا کر تل کے یازیتون کے تیل میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں پانی سوکھ جائے تو یہ تیل بہت گرمی پیدا کرتا ہے اکثر امراض میں روغن زیتون یا روغن ہلساں کی طرح کام کرتا ہے اچھا محلل ہے فالج لقوہ کے مرض میں پینا مفید ہے چہرے کی خشکی برص چھپ اس کے لگانے سے دور ہوتے ہیں زہریلا جانور کاٹ لے تو اس کے لگانے سے درد دور ہوتا ہے کان میں ٹپکانے سے اس کا درد مٹتا ہے اس کا پینا بچھو کا فادر ہر ہے ہاتھوں کو مولیٰ کا تیل لگا کر حشرات الارض کو پکڑا جائے تو ضرور نہ پہنچے۔ مولیٰ کے بیجوں سے گولہو کے ذریعہ بھی تیل نکالتے ہیں جو جلانے اور کھانے کی چیزوں کے بنانے میں مستعمل ہے، لیکن فوائد میں کم ہے۔

## ﴿مولیٰ کا کھار﴾

### شناخت

مولیٰ کے نمک کو کہتے ہیں کبھی مولیٰ کی جڑ سے اور کبھی پتوں سے حاصل کیا جاتا ہے

اس کا طریقہ یہ ہے کہ مولی یا پتوں کو خشک کر کے جلا کر اس کی راکھ حاصل کر لی جاتی ہے جس کو بار بار کپڑے سے پانی میں حل کر کے ٹپکاتے ہیں اور پھر اس پانی کو پکاتے ہیں نمک جم جاتا ہے ایک پاؤ راکھ سے ۱۲ تولہ کھار نکلتا ہے۔

## مزاج

گرم و خشک ہے۔

## فوائد

احتباس بول کو دور کرتا ہے اچھا مدد دے ہاضم ہے پیٹ کی خراب اور بد ہضمی کو دور کرتا ہے کھانے کو خوب اور جلد ہضم کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور قراقر میں مفید ہے۔

## ﴿ مونگ ﴾

## شناخت

مشہور غلہ ہے سبز یا سبز سیاحی مائل یا زردی مائل سبز ہوتا ہے مونگ دیر میں گلتا ہے خصوصاً چھوٹے دانے والا دال سب کی سفید ہوتی ہے اس کے درخت میں بہت سی شاخیں ہوتی ہیں اور اس میں تین تین پتے ہوتے ہیں پھول سفید ہوتا ہے اور پھلی میں دانے لگتے ہیں۔

## مزاج

یہ پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے اور دلی ہوئی دال سردی خشکی و تری میں معتدل ہے چھلکوں والی دال خشکی مائل ہے۔

## فوائد

بیماروں کے لئے بہت مناسب غذا ہے غذائیت بہت ہے اور صالح الکینوس ہے اچھا خون پیدا کرتا ہے لیکن تھوڑا سا نفاخ بھی ہے اور قعر مغذہ میں کچھ دیر رکتا ہے خون و صفرا کی



حدت و تیزی دور کرتا ہے چھلکا اتری دال ملین ہے غیر مقشر اور بریاں قابض ہے اسے چاب کر ناسور پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے سر کے کے ساتھ اس کالیپ جھانکیں کو دور کرتا ہے درد سینہ اور چوٹ کو نافع ہے اس کے چھلکے میں خشکی اور قوت تحلیل زیادہ ہے۔ گرم موسم، گرم مقامات گرم مزاج والوں کے لئے اور گرم پتوں میں مفید ہے کیونکہ خون اور صفرا کی حدت کو ساکن کرتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے درد سر نزلہ کوؤں کے ورم کھانسی اور گردے کو نافع ہے گرم بخاروں میں کا ہو اور خرفہ وغیرہ کے ساتھ پکا کر کھلاتے ہیں۔ قبض و تلین دونوں کے کام آتا ہے جب اجابت صاف اور کھل کر لانی مقصود ہو تو چھلکے اُتار کر گھی کے ساتھ پکائیں اور جب قبض مطلوب ہو تو چھلکوں سمیت بھون کر پکائیں ضعیف المعده کو ثابت مونگ ٹھیک نہیں بلکہ چھلکے اتری مونگ کی دال خوب گھونٹ کر پتلی پکا کر کھلائیں۔

ویدوں کے نزدیک مونگ شیریں کسلا بلغم اور صفرا کا فساد دفع کرنے والا سرد ہلکا خشک اور حرارت کو بڑھانے والا ہے قابض ہے بینائی کو بڑھاتا ہے لیکن باہ اور معدے کو کمزور کرتا ہے اور یرقان بلغم کھانسی اور دمہ میں مفید ہے موٹا پالاتا ہے سوزش شکم اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مایخو لیا کو نافع ہے خوشی پیدا کرتا ہے اس کا جوش کیا ہوا پانی ہلکا ہے صفراوی اور بلغمی بخاروں کو مفید ہے فساد خون کو دور کرتا ہے اس کالیپ کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے۔

ان کو پیس کر اُجٹن بدن پر ملنے سے کھال چکنی اور نرم ہو جاتی ہے کمزور اور ناتواں کو اور حرارت غریزی کم رکھنے والوں کو مفید ہے ہری مونگ مریض کے لئے پرہیزی غذا اور صحت کو بڑھانے والی مونگ اور سٹھی کے چاول پیس کر گرم کر کے پستانوں پر لیپ کرنے سے دودھ کا جماؤ تحلیل ہو جاتا ہے مونگ جلا کر پیس کر ملنے سے پسینہ کا کثرت سے آنا بند ہوتا ہے مونگ اور چنوں کا پانی پلانے سے زیادہ کھانے کا مرض دور ہوتا ہے۔

## ﴿جنگلی مونگ﴾

شناخت

ایک روئیدگی ہے جس کی جڑ سے باریک شاخیں نکلتی ہیں پتے سبز اور چھوٹے ہوتے

ہیں ہر پتے میں تین تین شقیں ہوتی ہیں ہر شق میں نوک ہوتی ہے درمیانی شق کی نوک کناروں والے سے کچھ بڑی ہوتی ہے اس لئے بلی کے پاؤں کے ساتھ مشابہت پیدا کر لیتی ہے اسی واسطے اس کو بلی پسر یعنی مونگ گر بہ کہتے ہیں پھول اس کا چھوٹا خوشہ دار ہوتا ہے پھلی پتلی ہوتی ہے جس میں دانے مونگ کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں یہ ہندوستان میں سب جگہ بوئی جاتی ہے اور بغیر بوائے بھی پیدا ہوتی ہے غربا اسے پکا کر کھاتے ہیں۔

## مزاج

سرد و خشک ہے۔

## فوائد

کھانسی خون کے فساد اور صفرا کی حرارت کو دور کرتا ہے اور بخاروں میں مفید ہے مٹی کو بڑھاتا ہے نظر کو قوت دیتا ہے آنکھ کے امراض میں مفید ہے چوٹ کے درم پر باندھنے سے تحلیل ہو جاتا ہے۔ شکر ہنی اور دست بند کرتا ہے پیٹ کی جلن دور کرتا ہے اور کیڑے مار کر نکال دیتا ہے بوا سیر اور جذام کو نافع ہے شکر کے ساتھ پھانکنے سے دل کی دھڑکن دور ہوتی ہے اس کے پتے چین کر پھانکنے سے یہ صحت بنانے کے لئے بہت طاقت دیتے ہیں اس کے پتوں کو نہیں کر تکیہ بنا کے باندھنے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے یہ صحت بنانے کے لیے بہت اچھا ہے۔

## مونگ پھلی

## شناخت

ایک پھلی ہے کھیتوں میں بویا جاتا ہے اس کے پتے اور پھول بنواڑ کے مانند ہوتے ہیں اور سورج کے غروب کے وقت آپس میں جڑ جاتے ہیں اور نکاس کے وقت کھل جاتے ہیں اس کی پھلی زمین کے اندر ہوتی ہے کھانے میں شیریں اور تھوڑی ہلک ہوتی ہے اس کا تیل بھی

نکلتا ہے جو کھانے کے کام آتا ہے اور اس سے بنا سیتی گھی بھی تیار ہوتا ہے اس کا تیل صابون بنانے جلانے اور مشینوں کے کل پرزوں میں بھی استعمال ہوتا ہے جو کھلی رہ جاتی ہے وہ جانوروں کے کام آتی ہے اس کو بھون کر یا بغیر بھونے چھلکا اُتار کر کھاتے ہیں۔

## مزاج

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کے کثرت استعمال سے بدن پر بادی آتی ہے گرمی پیدا ہوتی ہے زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں منی کو زرقیق کرتی ہے اس میں لحمیات و روغن کافی مقدار میں ہونے سے بدن کا اچھا تغذیہ کرتی ہے بدن کو فرو بہ اور موٹا کرتی ہے لیکن خشکی پیدا کرتی ہے۔ مرطوب مزاجوں کو مفید ہے معدہ کی رطوبت کم کرتی ہے مقوی بدن ہے۔ جاڑوں کے موسم میں بدن کی حرارت کو قائم رکھتی ہے بہت سے مرہم بنانے میں اس کے روغن کا استعمال ہوتا ہے آج کل چھنا ہوا مونگ پھلی کا تیل زود ہضم اور ہلکا سمجھا جاتا ہے جو قلب مریضوں کو گھی سے بہتر ہے۔

## ﴿مویز﴾

## شناخت

ایک قسم کا خشک شدہ انگور ہے جو درخت پر پک کر خشک ہو جاتا ہے انگور کے اعتبار سے کئی قسمیں ہیں موٹا بڑا شیریں اور کم بیج والا بہتر ہے بڑا تھوڑا نرم اور زیادہ گودے والا اور صرف ایک بیج والا اچھا ہے اس کی چھوٹی قسم جس میں بیج نہ ہوں کشمش کہلاتی ہے۔

## مزاج

گودا پہلے درجہ میں گرم و تر ہے بعض کے نزدیک گرمی و تری میں معتدل ہے اس کا

مزاج انگور اور اس کی قسم پر بھی منحصر کرتا ہے اس کے تخم پہلے درجہ میں سرد و خشک ہیں۔

## فوائد

صفرا کی حدت اور حرارت کو کم کرتا ہے غلیظ خلط میں فحش پیدا کرتا ہے اور بلغم کا اخراج کرتا ہے بلین سے قبض دور کرتا ہے ریا ح تحلیل کرتا ہے ادویہ مسہلہ کی اعانت کرتا ہے معدہ اور آنتوں کو جلا بخشتا ہے جگر کو طاقت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور بدن کو فرہ کرتا ہے بلغمی کھانسی اور امراض گردہ و مثانہ کے لئے مفید ہے آنتوں کے زخم دور کرتا ہے گل گاؤ زباں اور سبز چھوارے کے ساتھ خفقان دفع کرنے میں مجرب ہے سر کے کے ساتھ یرقان کو مفید ہے گھٹلی نکال کر اس کے اندر ایک کالی مرچ رکھ کر ہمیشہ کھانے سے سردی گردہ اور تقطیر البول کو مفید ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔

بھون کر گرم گرم کھانا کھانسی کو مفید ہے تغذیہ میں انجیر کے برابر ہے تازہ انگور سے زیادہ اس میں غذائیت ہے لو بان کے ساتھ اس کو کھانے سے نسیان دفع ہوتا ہے انڈے کی نیم برشت زردی پکا ہوا باجرہ مویز کا گودا شہد میں ملا کر کھایا کریں تو منہ سے بلغم جاری ہو جائے اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ کوئی بلغمی مرض نہ رہے سینہ و پھیپھڑے کے مریضوں اور معتدل مزاج والوں کو اس سے بہتر کوئی غذا نہیں سرکہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ورم طحال کو دور کرتا ہے۔

بیج نکلا ہوا اجابت صاف لاتا ہے تھوڑا سا نمک ملا کر پھوڑوں پر ملیں تو فائدہ ہوتا ہے اس کو باقلا اور زیرے کے ساتھ پیس کر خسیوں کے ورم پر لگانے سے وہ تحلیل ہو جاتا ہے جاؤ شیر کے ساتھ نقرس پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے شراب کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ چچک کے دانوں کو تسکین ہوتی ہے خراب زخموں، پھنسیوں وغلہ انا اور سرطان و جوڑوں کی عفونت پر اس کا لپ مفید ہے مویز کا بیج قابض ہے دستوں کو بند کرتا ہے مرطوب آنت و معدہ کو قوت دیتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مویز نہایت ہاضم خون صاف کرنے اور بڑھانے والا ہے مویز



ہڑ کا سفوف اور شکر پھانک کر ٹھنڈا پانی پی لینے سے دل کے صفراوی امراض کو نفع ہوتا ہے مویز اور آملہ جوش دے کر پیس کر شہد کے ساتھ چائے سے بخار کی غفلت دور ہوتی ہے۔

## ﴿ مہوا ﴾

### شناخت

ایک بڑے درخت کا پھول ہے جس کی لکڑی عمارتی کام میں آتی ہے ہندوستان میں سبھی پہاڑی اور پتھر یلے مقامات پر ہوتا ہے اس کی بہت سی شاخیں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں پتے اس کے بڑے بڑھل کی طرح ہوتے ہیں اس کے چھال یعنی گاہے سے دودھ نکلتا ہے جس کا رنگ لال ہوتا ہے ڈالوں کے سروں پر بہت سے پھول ایک جگہ لگتے ہیں ان کا رنگ ابتدا میں سفید اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے مزہ اس کا شیریں لیکن بہت ہیک والا ہے چھوٹا مہوا بھیل کھاتے ہیں اور بڑا شراب کھینچنے کے کام آتا ہے اس کے پھل کا نام کلوندا ہے اسے ڈول پھل بھی کہتے ہیں جو ایک سے دوا بنج لسانو کدار ہوتا ہے۔

شروع میں ہر اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے اس کے اندر ایک سے چار عدد تک بیج نکلتے ہیں جن کا مزہ تلخ اور بکسا ہوتا ہے ان کے مغز سے تیل نکالا جاتا ہے جو مثل گھی کے ہوتا ہے جو جلانے اور صابون بنانے کے کام آتا ہے کھانے پر گلے میں خراش ڈالتا ہے اس کے پھل پھول روغن سب بد بودار ہیں اس کی شراب درد مر اور خمار پیدا کرتی ہے۔

### مزاج

پھول اور پھل دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں بعض وید پھول کو سرد مانتے ہیں۔

### فوائد

اطبا یونان کے نزدیک مہوا بلغمی امراض کو دفع کرتا ہے دودھ اور منی پیدا کرتا ہے مقوی ہے فساد صفرا اور ریاحوں کو دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے خون کے فساد و مہ کھانسی اور سینہ کی



جلن کو دور کرتا ہے۔ اس کے بیج سردی کے درد کو دور کرتے ہیں نصف تخم مہوا اور تین کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر قوت کے ساتھ ناک میں سونگھیں تو مرگی کو بہت نفع ہوتا ہے بچوں کو پیس کر شافہ بنا کر پانی میں رکھیں تو قبض دور ہوتا ہے اور قولنج کے درد کو آرام ملتا ہے اس کا روغن بلغم و صفرا کا فساد مٹاتا ہے فریہی لاتا ہے خشکی دور کرتا ہے لیکن حلق میں سوزش اور خشونت اور سر میں چکر پیدا کرتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک اس کا درخت بلغم و باد کو دفع کرتا ہے زخم بھرتا ہے پھول گردے باہ کو بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے فساد خون و صفرا اور دق میں مفید ہے بعض وید اس کا پھول بہت گرم مانتے ہیں پیٹ کے کیڑے مارتا ہے صفراوی دست بند کرتا ہے کھل قابض اور مادر بول ہے بادو صفرا دور کرتا ہے مہوا کے پھول کا ضاد کچلے کے ساتھ سانپ کے کاٹے پر عجیب و غریب ہے اس کا چھال کا جوشاندہ قابض اور مقوی ہے اس کی چھال کا ضاد درد گٹھیا کو نافع ہے اور تر کھجلی کو دور کرتا ہے نامردی دور کرنے کے لئے اس کے ڈھائی تولہ پھول ایک پاؤدودھ میں جوش دے کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے سوکھے پتوں کے بھپارے سے خسیوں کا ورم دور ہوتا ہے اس کے پھول زیادہ کھانے سے قے آتی ہے مغز کے ٹیل کو ملنے سے بادی کا درد اور سردی کے مرض دور ہوتے ہیں اس کے پتوں کو کوٹ کر باندھنے یا پتوں پر گھی چڑھ کر خسیوں پر باندھنے سے پھوڑوں پر باندھنے سے ان کا ورم دور ہوتا ہے۔

## میٹھی کا ساگ

### شناخت

ایک ساگ ہے خوب استعمال میں آتا ہے سبز کچھ کڑوا اور خوشبودار ہوتا ہے اس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں پودا بھی ایک بالشت تک اونچا رہتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

مادہ میں فنج اور اس کے قوام میں اعتدال پیدا کرتا ہے پانچا نہ اس کے استعمال سے خوشبودار ہوتا ہے لیکن پسینہ اور پیشاب بدبودار آتا ہے ریا ح اور ورم کو تحلیل کرتا ہے پیشاب لاتا ہے ٹھنڈی بیماریوں اور کمر کے درد اور ورم طحال کو مفید ہے رحم کے درد اور مثانہ کی سردی دور کرتا ہے سر کے ساتھ اس کا ضاد بیرونی و اندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے معدہ کی رطوبت جذب کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بواسیر سانس کی تنگی اور کھانسی کو مفید ہے جگر اور مثانہ کے درد کو نافع ہے رکے ہوئے حیض اور پیشاب کو جاری کرتا ہے خون بڑھاتا ہے۔

غذا سے پہلے کھانے سے تلین پیدا کرتا ہے اور روٹی کے ساتھ کھانے سے ہلکا قبض ہو جاتا ہے ویدوں کے نزدیک میتھی کا ساگ چہ پر اس میں کڑوا بھوک اور حرارت بڑھانے والا مرغوب بادی مٹانے والا اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے ہاضمہ کی خرابی اور ریا حی دردوں کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی کم کرتا ہے اس کا ضاد ورموں کو تحلیل کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے سینہ کے بلغم باد و کھانسی کو مفید ہے۔ فرح قلب ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے آگ سے جلنے پر پتوں کا ضاد کرنے سے ٹھنڈک ملتی ہے اس کا ضاد بالوں کے گرنے کو روکتا ہے رس چھان کر پینے سے سوزش معدہ دور ہو جاتی ہے اس کے رس میں سیندھانمک ملا کر پلانے سے ایک دودست آکر صفر کا اخراج ہو جاتا ہے گھی میں تل کر کھانے سے پچش کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضاد چوٹ کی سوجن دور کرتا ہے سرد امراض اور موسم سرما میں اس کا استعمال بہت مفید ہے اکثر پیٹ کی بیماریوں کو اور آنتوں کے ورم کو دور کر دیتا ہے۔

## میتھی کے بیج

### شناخت

مشہور ہیں حلبہ انہیں کو کہتے ہیں اور میتھی دانہ بھی زرد غیر مدور تھوڑے سے چپٹے اور غیر مستوی ہوتے ہیں۔

## مزاج

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں لعاب ان کا پہلے درجہ میں تر ہے۔

## فوائد

ان میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے ان سے تیل بھی حاصل ہوتا ہے ورم اور ریا ح کو تحلیل کرتے ہیں مدربول و حیض ہیں تلخین پیدا کرتے ہیں ٹھنڈے امراض مثلاً مرگی لقوقہ فالج و گھٹیا میں نافع ہیں ان کا لیپ رخساروں کے رنگ کو صاف کرتا ہے میتھی کے بیج پسینہ اور پیشاب میں بدبو پیدا کر دیتے ہیں ان کا جو شانہ مقوی ہے پیشاب سردی کے باعث قطرہ قطرہ آتا ہو تو میتھی کے بیج شہد میں پیس کر بطور معجون رات کو سات ماشہ کھانے سے آرام ہو جاتا ہے عورت کے پستان پر اس کا ضاد کرنے سے دودھ مارا جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک میتھی کے بیج گرم و خشک ہیں کھانسی متلی فساد بلغم کو دور کرتے ہیں زچہ کے دستوں کو روکنے کے لئے میتھی کے بیج گھی میں چڑ کر سینک کر پھنکی دیتے ہیں گڑ میں ان کا حلو ابنا کر کھلانے سے گھٹیا کو نفع ہوتا ہے پھوڑوں کو پکاتے ہیں استقا کھانسی تلی اور جگر کے بڑھنے کو نافع ہیں ان کو سینک کر جوش دے کر پلانے سے زحیر دور ہوتی ہے گڑ کے ساتھ جوش دے کر پلانے سے پیٹ کا ریا حی درد نفخ اور قویج کو فائدہ ہوتا ہے ان کا لپٹا بنا کر چاٹنے سے عورت کا دودھ بڑھتا ہے ان کو دودھ میں جوش کر کے پینے سے بواسیر کا خون بند ہوتا ہے جو کا آٹا اور سرکہ ملا کر لیپ کرنے سے چہرہ کی سوجن اترتی ہے شہد ملا کر پلانے سے امراض صدر کو نفع حاصل ہوتا ہے۔

## ﴿مے فتح﴾

## شناخت

انگوروں کا وہ رس ہے جسے جوش کرتے ہیں اور دو تہائی سے زیادہ نہیں جلاتے یہ

گاڑھا ہو کر ذائقہ ہلکا ترش ہو جاتا ہے کبھی اس میں الائچی جا نقل اور لونگ وغیرہ بھی ملا لیتے ہیں کچھ لوگ اس میں ایک حصہ شکر بھی ملا لیتے ہیں جب وہ جل کر ایک تہائی رہ جاتا ہے۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

## فوائد

سینہ اور پھیپھڑوں کے مرض دور کرتا ہے چچک میں نافع ہے اجابت صاف لاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردہ اور مثانہ کے درد کو زائل کرتا ہے کھانسی کو بہت مفید ہے مفرح اور مقوی قلب ہے کچھ کا خیال ہے کہ یہ ایک قسم کی شراب ہے جس میں نشہ نہیں ہوتا کچھ لوگ انگوروں کے بجائے مویز سے بھی تیار کرتے ہیں سادہ بھی تیار کرتے ہیں اور مناسب دوائیں بھی شامل کی جاتی ہیں سینہ کی خشونت دور کرتا ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے قطرہ قطرہ اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے۔

## ﴿مینا﴾

## شناخت

مشہور پرند ہے رنگ سیاہ ہوتا ہے پلکوں کے آس پاس زرد ہوتا ہے بہت تیز پرواز کرتا ہے اڑتے وقت پروں کی آواز ہوتی ہے اس کے پیر چھوٹے ہوتے ہیں پیر باندھ دیں بھاگ نہیں سکتا تعلیم دینے سے باتیں کرنے لگتا ہے اور اکثر آدمی سے محبت رکھتا ہے ویسی مینا کو گل گچا کہتے ہیں یہ بھی تعلیم پالیتی ہے اس کے پلکوں کے چاروں طرف بھی زردی ہوتی ہے مگر ڈھڈو جو اس کی قسم سے ہے آدمی سے کم انس پکڑتی ہے اور نہ تعلیم پاسکتی ہے اس کی پلکوں کے آس پاس رنگ سرخ ہوتا ہے اسی مینا کو گل گل بھی کہتے ہیں۔

## مزاج

گوشت گرم و خشک ہے ویدوں کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت ہاضمہ اور بھوک کو بڑھاتا ہے قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے پالتو مینا کا گوشت کھانا اچھا ہے صالح خون پیدا کرتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے سرد مزاجوں کو موافق ہے۔ گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتا ہے اس کو جلا کر کوئلے کا سفوف زخموں پر چھڑکنے سے آرام ہو جاتا ہے اس کی بیٹ داد اور جھائیں کو دور کرتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت عقل بڑھاتا ہے بھوک میں اضافہ کرتا ہے بدن اور اعضا کو قوت ملتی ہے کھانسی بلغم اور روق کو بہت نافع ہے قبض پیدا کرتا ہے چوٹ کو نافع ہے گل گچا اور ڈھڈکا گوشت بادی اور گراں ہے پیشاب کو روکتا ہے۔

## ﴿مینڈھا﴾

### شناخت

بھیڑ کا نر ہے اور مادہ کے گوشت سے نر کا گوشت عمدہ ہے۔

### مزاج

گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے موتیابند کو آرام ہو جاتا ہے اس کا گوشت خوب گلا کر شوربا مسلسل پینے سے بدن قوی اور فربہ ہوتا ہے خفقان کو زائل کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے وبا اور طاعون کے موسم میں اس کا گوشت زیادہ کھانا ٹھیک نہیں کیونکہ خون زیادہ پیدا کرتا ہے بکری کے مقابلہ اس کا گوشت نفاخ ہے گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کی مضرت دور ہوتی ہے۔





## شناخت

ابتدا میں کٹا ایک قسم کی گھاس تھی جس کو پرورش کرتے کرتے انسانی صنعت نے رسیلا بنا دیا ہے پانچ رنگوں میں ملتا ہے سفید، کبر، کالا، سرخی مائل، لال اور ہرا، سفید قسم تروتازہ نرم اور کھانے سے رسیلی ہے سرخ و سیاہ تھوڑا سخت ہوتا ہے آٹھ سے بارہ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گانٹھیں کاٹ کاٹ کر نئے درخت کے لئے بوئی جاتی ہیں۔ اس سے سفید بیٹھارس نکلتا ہے جس کو پکا کر گڑ راب شکر اور کھانڈ وغیرہ تیار کیے جاتے ہیں۔

## مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

## فوائد

خون کو لطیف بناتا ہے سمدے کھولتا ہے سینہ اور پیچھڑے کی خشونت کو دفع کرتا ہے کھانسی دور کرتا ہے رطوبت میں جلا لاتا ہے بدن کو طاقت دیتا ہے فرہ کرتا ہے مذبذبوں کے مثانہ کو صاف کرتا ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدے کی جلن دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے کھانا کھانے کے بعد زیادہ مقدار میں لینے سے نفخ اور ریاخ پیدا کرتا ہے لیکن کھانے کے بعد کو جوش دینے سے اس کا نفخ دور ہو جاتا ہے زیادہ دس پینا بھوک کم کرتا ہے دست لاتا ہے اس کو پی کے قے کرنے سے بلغم کا اخراج ہوتا ہے اس میں پکے ہوئے چاول بدن کو فرہ کرتے ہیں معدہ ہے سودا کا تعلق کرتا ہے اور ترشی مٹاتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک گناہیر ہضم گراں و سرد ہے بادی بلغم طاقت پیشاب اور آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے قبض و صفر اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے باہ اور گویائی میں قوت پیدا کرتا ہے ریاخ کو تحلیل کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے گنے کو نہار منہ چوسنے سے صفر اور

ہوتا ہے غذا کے درمیان چوسنا ٹھیک ہے مدربول و مفرح قلب ہے گنا دانتوں سے چوسنا بہتر ہے اس لیے کہ مسوڑھے قوی ہوتے ہیں سینہ کو مفید ہے منی اور قوت بدن بڑھاتا ہے۔

کچے گنے کا رس خشک کھانسی میں مفید ہے خون کی قے بند کرتا ہے گنے کا باسی رس پیشاب خوب لاتا ہے کھانا کھانے کے بعد گنا کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے کچھ کے نزدیک نفخ پیدا ہوتا ہے گنے کے رس کو جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پینے سے بادی کا قبض دور ہوتا ہے گنے اور انار کا رس ملا کر پینے سے خونی دست رکتے ہیں اس کا رس پلانے سے کڑوے پانی کی قے رکتی ہے گنے اور آنو لے کا رس ملا کر پلانے سے کڑوے پانی کی قے رکتی ہے اس کا رس سنگھانے سے نکسیر بند ہوتی ہے اس کی جڑ پیس کر کانچی کے ساتھ پینے سے عورت کا دودھ بڑھتا ہے گلا بیٹھ جائے تو اسے بھو بھل میں سینک کر چوسنے سے نفع ہوتا ہے۔

## ﴿ نارنگی ﴾

### شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا مشہور پھل ہے نارنگی کو تلے اور سنترے سے چھوٹی اور ترش ہوتی ہے نارنگی کا رنگ سرخ ہوتا ہے نارنگی کو تلے اور سنترے کی بہ نسبت زیادہ محرک نزلہ ہے لیمو کے درخت پر کوئلے کا قلم لگانے سے کوئلہ یا نارنگی پیدا ہوتی ہے جو پھل بڑا اور کم ترش ہو اور چھلکا پتلا ہو اسے کوئلہ کہتے ہیں اور جو پھل چھوٹا اور زیادہ ترش ہو اور پوست موٹا ہو نارنگی ہے درخت بڑا ہوتا ہے تو اکثر کوئلہ پیدا ہوتا ہے۔ نارنگی ہے درخت بڑا ہوتا ہے تو اکثر کوئلہ پیدا ہوتا ہے نارنگی کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے شیریں اور تلخ، تلخ نارنگی کا چھلکا جب پھل پختہ ہو جائے تو اتار کر کام میں لاتے ہیں۔

### مزاج

تیسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

### فوائد

صفر اور خون کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے معدہ کو قوت دیتی ہے

تے متلی ابکائی کو دور کرتی ہے چکنے کھانوں اور حلوؤں کی اصلاح کرتی ہے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے استعمال سے سرد موسم میں نزلہ ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک نارنگی گرم و خشک کھٹی ہضم ہونے میں بھاری ملین طبع میٹھی مفرح قلب بھوک بڑھانے والی ہاضم اور حرارت زیادہ کرنے والی ہے نارنگی کی پھانک کا چھلکا پیٹ کا ریاحی درد مٹاتا ہے نارنگی کے چھلکے کا جوشاندہ خیساندہ شیرہ اور شربت کام میں آتے ہیں نارنگی کے پھولوں کا عرق تشنج کو دور کرتا ہے پینے کی اشیا کو مزہ دار بنانے کے لیے نارنگی کے پھولوں کا شربت ڈالتے ہیں نارنگی کا چھلکا اور پھول گرم و خشک ہیں اس کا عرق پلانے سے صفرادور ہوتا ہے اس کا شربت پلانے سے صفرادوی دست مٹتے ہیں اس کے چھلکے کا سفوف چاٹنے سے تے ہوتی ہے اس کے چھلکے کے جوشاندے میں ہینگ چھڑک کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مرتے ہیں۔

نارنگی کا عرق مفرح ہے دل خوش رہتا ہے عرق چراستہ میں ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے بخاروں میں پیاس دور کرنے کے لیے پانی میں تھوڑا سا نارنگی کا عرق ملا کر پلاتے ہیں نارنگی کی پھانک پر سونٹھ چھڑک کر کھانے سے بھوک بڑھتی ہے گرمی کے موسم میں لیمو کے شربت کے مقابلہ نارنگی کا شربت پینا بہتر ہے اس کے درخت کی چھال کا جوشاندہ پیٹ کی بادی کو دور کرتا ہے نارنگی کے تازہ چھلکے منہ پر ملنے سے چہرے کے داغ اور جھائیاں دور ہوتی ہیں۔

## ﴿نارنگی﴾

### شناخت

ایک ہندوستانی روئیدگی پانی میں ہوتی ہے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

۱۔ ایک وہ ہے جس کی بیل پانی پر پھیلتی ہے اس کی جڑ نیچے کیچڑ میں رہتی ہے شاخیں

کھوکھلی ہوتی ہیں پتالسا ہوتا ہے۔ لمبائی و چوڑائی میں ایک انگلی کے برابر ہوتا ہے۔

پھول بڑا سرخ اور سیاہی مائل ہوتا ہے اس کے پتوں کی لوگ سبزی بھی بنا کر کھاتے

۲۔ دوسری قسم سیدھی کھڑی رہتی ہے لیکن اس کا پودا بھی پانی کے پاس یا دلدل میں ہوتا ہے اس کی شاخیں بھی کھوکھلی ہوتی ہیں جن میں پانی بھر رہتا ہے۔

## مزاج

سرد و تر ہے۔

## فوائد

پہلی قسم ٹھیک ہے صفر کو دور کرتی ہے پتوں کو پکا کر پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے پک جاتا ہے لیکن پتے ہانڈی میں پانی بھر کر منہ پر کپڑا باندھ کر رکھ دیتے ہیں اوپر سے سر پوش ڈھک دیتے ہیں لوگ ان پتوں کو مونگ کی دال کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں بدن کی گرمی و فساد خون کو نافع ہیں آنتوں میں قبض پیدا کرتی ہے اس کو جلا کر راکھ شہد کے ساتھ چائے سے ورم طحال اور اندرونی اعضا کا سدہ دور ہوتا ہے اس کے پتوں کا خیساندہ بخار کی گرمی دور کرتا ہے اور طاقت بڑھاتا ہے اس کے ساتھ دست بھی بند ہوتے ہیں اس کا تین رتی سفوف تین رتی ہلدی کے ساتھ پھانکنے سے آنوں کے دست دور ہوتے ہیں۔

دوسری قسم گراں ہے مزیدار ہے ردی الکیموس اور قلیل غذا ہے صفر اوی ورم و ریاح کو دور کرتی ہے دیر ہضم و نفاخ ہے درد معدہ و قونج پیدا کرتی ہے گرم زہروں کا تریاق ہے شاخیں کھانے سے خون صاف ہوتا ہے۔

## ﴿ناشیاتی﴾

## شناخت

مشہور پھل ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جنگلی، پہاڑی اور بستانی ان میں سے ہر ایک شیریں اور ترش اور عفص اور قابض وغیرہ ہوتی ہے سرد مقامات پر پیدا ہونے والی گرم مقامات سے زیادہ عمدہ اور لطیف ہوتی ہے۔

## بستانی

اس کی کئی قسمیں ہیں جیسے شاہ امر و اس کو خراسانی کہتے ہیں اور نظری اور بستانی وغیرہ۔ چین اور پشاور کی ناشپاتی عمدہ اور مشہور ہے یہ گول یا لمبی سیب کے برابر یا اس سے کچھ چھوٹی ہوتی ہے اس کے پیڑ میں بھاگن اور چیت میں پھول لگتے ہیں اور برسات میں پھل آتے ہیں۔

## مزاج

شیریں قسمیں معتدل بہ گرمی اور دوسرے درجہ میں تر ہیں بکسی اور ترش سرد خشک ہوتی ہے درخت کے باقی اجزا سرد خشک ہیں بچ گرم خشک اور گول گرم وتر ہے۔

## فوائد

میٹھی ناشپاتی کو بہت سے امور میں سیب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ سیب سے عمدہ خلط پیدا کرتی ہے لیکن سیب سے دیر ہضم و قابض ہے نزلہ ختم کرتی ہے دماغ میں تراوت پیدا کرتی ہے مفرح و مقوی قلب و معدہ ہاضم ہے خفقان کو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے مثانہ کی سوزش کم کرتی ہے خلط میں اعتدال لاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے خشک ناشپاتی خصوصیت سے قابض شکم ہے اور سخت ناشپاتی سردی و خشکی اور قبض تینوں پیدا کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد لیٹے سے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے شکری ناشپاتی خصوصیت سے معدے کو قوت دیتی پیاس اور صغرا کے غلبہ کو دور کرتی ہے بکسی ناشپاتی تے کو روکتی ہے۔

اس کو نچوڑ کر پکا کر راب تیار کرتے ہیں یہ راب دستوں کو روکتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے صغراوی دستوں کو روکتے کو مفید ہے۔ یہی فوائد اس کے شربت میں ہیں اس کا مربی بھی بناتے ہیں خراسانی اور شاہ امر و اسے اجابت صاف ہوتی ہے اس کا لیپ اعضا پر مادہ کرنے نہیں دیتا اس کا پھول مفرح قلب ہے آنکھ کے ورم کو دور کرتا ہے خون تھوکنے کو روکتا ہے۔ زخموں پر ضاد کرنے سے جلدی بھرتے ہیں اس کا بچ پھیپھڑے کے درد کو نافع ہے معدے کے



کیڑے مار کر نکالتا ہے اس کے درخت کا گوند محلل ہے مادہ کو پکاتا ہے پھیپھڑے کے درد اور زخم کو مفید ہے سانپ کے کانٹے میں اس کے پتے پیس کر پلانے سے آرام ملتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی کی راکھ زخموں کو خشک کرتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک ناشپاتی دیر ہضم ہے بھوک لگاتی ہے منی بڑھاتی ہے اس کا شربت آتیس یا بیلگری ملا کر چٹانے سے خونی دست بند ہوتے خونی تے کو روکنے کے لیے بیرکی مینک چھڑک کے چٹانا مفید ہے ناشپاتی کے رس میں شکر ڈال کر پلانے سے صفراوی درد سر کو تسکین ہوتی ہے اس کا مربی زعفران چھڑک کر کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے ناشپاتی کے رس میں پپیل کا سفوف چھڑک کر کھانے سے صفراوی بد ہضمی دور ہوتی ہے اس میں سیندھا نمک کالی مرچ زیرہ بریاں کا سفوف چھڑک کر چائے سے کھانے کی طرف سے بے رغبتی جاتی رہتی ہے۔

## ﴿ کھٹی ناشپاتی ﴾

### شناخت

اس کو چینی بھی کہتے ہیں پکی ہوئی اور رسدار بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔

### مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے کچی یکسی دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

### فوائد

بھوک بڑھاتی ہے متلی خون و صفرا کی حدت کو دور کرتی ہے۔ پیاس تے اور دستوں کو دور کرتی ہے خلط صالح پیدا کرتی ہے خشک اور تروتازہ بکسا افعال رکھتی ہے کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنے سے دماغی بخارات کو روکتی ہے معدہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے۔

## ﴿جنگلی ناشپاتی﴾

### شناخت

اس کا درخت چھوٹا اور پھل بھی چھوٹا اور بے آب و یکساں دانہ دار ہوتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجے میں سرد تیسرے درجے میں خشک ہے۔

### فوائد

قابض ہے سدے پیدا کرتی ہے اس کا خشک سفوف پھانکنے سے دست بند ہوتے ہیں زخموں پر چھڑکنے سے صحت ہوتی ہے اور نیا گوشت جلد نکل آتا ہے درخت کے تمام اجزا بہترین مندل ہیں زہریلی کھجلی کا نادر ہر ہے کھنسی کھانے سے اگر خناق آگئے ہوں تو اس کے درخت کی لکڑی کی راکھ کھانے سے مریض بہت جلد صحت ہو جاتا ہے۔

## ﴿نبیذ﴾

### شناخت

ایک سیال چیز ہے جسے مویز، چھوارے، شہد، گنے کے رس، کھاٹ، مصری، انار شیریں کے رس، انجیر، ناشپاتی، گیہوں، چاول، جو، مکا، باجرہ، جوار اور گیہوں کی روٹی سے بناتے ہیں تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ مقد میں کے نزدیک میوہ کو دگنے پانی میں ایک رات بھگو دیں پھر اتنا جوش دیں کہ تیسرا حصہ جل جائے پھر کسی برتن میں رکھ کر اور منہ ڈھک کر پانچ چھ مہینے رکھ چھوڑتے ہیں یہاں تک کہ نشہ لانے لگتا ہے اگر غلے سے تیار کرتے ہیں تو اتنا پکاتے ہیں کہ گل کر پانی میں مل جاتا ہے اور تین گنا شہد یا شکر ملا کر ایک ہفتہ بعد کام میں لاتے ہیں۔  
کبھی کبھی کچھ مفرح اور مقوی دوائیں جیسے جاکفل، لونگ، دارچینی، زعفران، اگر،

مصطکی، بالچھڑ، مرچ سیاہ اور سداب وغیرہ بھی جوش دیتے وقت پوٹلی میں باندھ کر اس میں ڈال دیتے ہیں یہ دوائیں گرمی اور دوسر پیدا کرتی ہیں۔ لیکن معدے کو قوت دیتی ہیں اور خشکی زیادہ پیدا کرتی ہیں۔ لونگ، زعفران، مشک اور الائچی مفرح ہیں نبیز اور شراب دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔

## مزاج

تمام قسمیں گرم ہیں مگر بعض میں گرمی زیادہ ہے اور بعض میں کم ہے بعض کے نزدیک نئی نبیز پہلے درجہ میں گرم وتر ہے اور پرانی دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

## فوائد

اگر تھوڑی مقدار میں پی جائے تو صحت بناتی ہے حرارت غریزی برا بیختہ کرتی ہے سرور شجاعت اور قوت لاتی ہے صفراوی خلط کی زیادتی کو پیشاب کی راہ نکال دیتی ہے قبض اور تھکاوٹ دور کرتی ہے دبلے بدن کو فربہ کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضمہ قوی کرتی ہے نفخ اور ریاخ تحلیل کرتی ہے غذا کو جز بدن بناتی ہے۔ زیادہ پینے سے ذہن میں فساد آتا ہے عقل خراب ہوتی ہے فالج سہات، رعشہ، تشنج پیدا ہوتے ہیں خون میں گرمی، حواس مکدور، دماغ میں کمزوری آتی ہے۔

## مویز کی نبیز

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے صفر پیدا کرتی ہے سرد مزاج والوں کو مفید ہے جوست لاتی ہے معدہ کو قوت دیتی ہے خون خوب بناتی ہے لیکن سوداوی مزاج والوں کو ٹھیک نہیں کیونکہ یہ خون سودا کی طرف جلد مستحیل ہو جاتا ہے شہد ملا لینے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور پیشاب زیادہ لاتی ہے اور بدن کے اعضا اور دماغ کی طرف جلد نفوذ کرتی ہے پھول کے ضعف اور سرد امراض کو نافع ہے ریاخ تحلیل کرتی ہے گردے اور مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور آنکھیں صاف کرتی ہے ان کی پتھری نکالتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سدے کھلتی ہے کھانا خوب ہضم کرتی ہے سینہ اور پیچھے پھڑے کا ہتھیہ کرتی ہے اور ہاضمہ بڑھاتی ہے۔

## شہد کی نبیز

تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے شراب سے زیادہ گرم ہے غلیظ اخلاط کو معتدل القوام بناتی ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے سرد مزاج لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے حواس کو قوت دیتی ہے سردی اور ضعف اعصاب کے امراض مثلاً قالج لقوہ، رعشہ اور استرخا کو نافع ہے سرد موسم اور سرد ممالک میں اس کا استعمال مناسب ہے۔

## گنے کے رس کی نبیز

گرم و خشک ہے مویز کی نبیز سے زیادہ رقیق اور لطیف ہے صفاوی مزاجوں کے موافق ہے سینہ پھیپھڑا اور سانس کے امراض دور کرتی ہے بدن کو فرہ کبیتی ہے اور جسم میں گرمی لاتی ہے اور گردے مثانہ کو مفید ہے پیشاب کی جلن اور تنگی کو مٹاتی ہے گرم اور معتدل مزاجوں کے موافق ہے کیونکہ گرمی اس میں کم ہے۔

## قند کی نبیز

سینہ اور پھیپھڑے کو مفید ہے گردے و مثانے کے ریا ح توڑتی ہے سوداوی اور دبلے لوگوں کو موافق ہے خام اخلاط کے سبب ہونے والے کمر کے درد کو نافع ہے۔

## سیب، بہرہ، ناشپاتی، شہتوت اور انار وغیرہ کے رس کی نبیز

یہ غلہ کی نبیز سے بہترین ہیں نشہ جلدی لاتی ہیں خراب جلد ہو جاتی ہیں لطیف ہیں تفریح پیدا کرتی ہیں جگر اور دماغ کے ضعف والوں کو موافق ہیں۔

## تر و خشک چھوارے کی نبیز

گرم و تر ہے بلغمی مزاج اور بوڑھوں کو موافق ہے خون خوب بناتی ہے جسم کو قوی کرتی ہے معدے کے موافق ہے تمام نبیزوں سے غلیظ ہے پرانی نبیز کم غلیظ ہے لیکن گرم زیادہ ہے دست لاتی ہے قولج کو دور کرتی ہے معدے پر ہلکی ہے۔

## گدر چھوارے اور کچے چھوارے کی نبیز

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے تر و خشک چھوارے اور مویز کی نبیز سے بہتر ہے خوشبودار ہے فم معدہ کو طاقت دیتی ہے تھوڑے اور دست روکتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے معدے کے منہ سے جلد نیچے اتر جاتی ہے نشہ زیادہ لاتی ہے جو دیر تک رہتا ہے۔

## سیلان اور دلس کی نبیز

سیلان چھوارے کے عصارہ کا نام ہے جسے جوش دیے بغیر دھوپ میں خشک کر لیتے ہیں اور اگر جوش کر کے گاڑھا کر لیا جائے تو دلس ہے یہ نبیز گرم و تر ہے چھوارے کی نبیز سے اس کی گرمی کم ہے لیکن معدے سے تلے دیر میں اترتی ہے نفخ و ریاح پیدا کرتی ہے معدہ و آنتوں کو مضر ہے سینے اور پھیپھڑے کو نافع ہے احشا میں سدے پیدا کرتی ہے دست لاتی ہے ہضم ہو جانے کے بعد خون خوب پیدا کرتی ہے۔

## انجیر کی نبیز

بدن کو گرم اور فرہ کرتی ہے سینہ، پھیپھڑہ، گردہ اور مثانہ کو موافق ہے۔

## چاول کی نبیز

اس میں گرمی سب سے کم ہے قابض ہے پیشاب خوب لاتی ہے نشہ اس سے زیادہ ہوتا ہے بھوک بڑھاتی ہے باہ کو کم کرتی ہے اگر شہد اس میں ڈال کر استعمال کریں تو مرطوب مزاج والوں میں قوت باہ بڑھ جاتی ہے خشک مزاج والوں کے لئے موافق نہیں۔

## گیہوں کی نبیز

پیشاب اور دست لاتی ہے اس میں ہلکا نشہ ہے مفرح خوب ہے چہرے کا رنگ سرخ کرتی ہے شہد کے ساتھ محرک باہ ہے بعض کے نزدیک نفخ ثقیل اور معدے کو مقہر ہے اس کی اصلاح شہد اور گرم دواؤں سے کرتے ہیں کبھی میدے کی روٹی پکا کر اجودہ کے تخم ملا کر بناتے ہیں یہ گرم مزاج والوں کو موافق ہے اور جو کی نبیز سے بہتر ہے۔



## جو کی نبیز

نفاخ ہے ہاضمہ بگاڑتی ہے معدہ پر ثقل پیدا کرتی ہے نشہ بہت تھوڑا لاتی ہے مفرح نہیں ہے قبض دور کرتی ہے مدر سے بدن میں تراوٹ پیدا کرتی ہے کھانسی اور گرم امراض کو نافع ہے گردے مثانہ اور دماغ کے پردوں کو مضر ہے جو کی نبیز رومی کیموس پیدا کرتی ہے۔

## کنگنی کی نبیز

بہت نشہ آور ہے معدے کو قوت دیتی ہے اور رطوبات کو خارج کرتی ہے قبض پیدا کرتی ہے باہ کو کمزور کرتی ہے بھوک اور ہضم کو بگاڑتی ہے خراب اور ثقیل ہے اس کی اصلاح لوگ شہد سے کرتے ہیں۔

## جوار کی نبیز

کبھی جوار کی روٹی کے ساتھ پودینہ کے پتے اور اجود ملا کر بناتے ہیں یہ جید الکیموس اور کثیر الغذا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتی ہے۔ اس میں نفخ کم ہے۔

## ﴿نشاستہ﴾

## شناخت

ایک عام چیز ہے جو گیہوں مکا اور چاولوں سے حاصل کیا جاتا ہے لیکن طب میں نشاستہ سے مراد صرف گیہوں سے حاصل ہونے والے سے ہے۔ آٹے میں دو بڑی چیزیں اشارج اور گلوڈین ہیں آٹے کو باریک ملل کے کپڑے میں باندھ کر دھونے سے نشاستہ سب نکل جاتا ہے اور کپڑے میں ایک لزوج شے باقی رہتی ہے جسے گلوڈین کہتے ہیں۔ سفید رنگ کا دانہ دار سفوف ہے اس میں کوئی بو یا ذائقہ نہیں ہوتا اور یہ پانی میں حل بھی نہیں ہوتا اس کو حرارت دینے سے پھولتا ہے جو لٹی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

## مزاج

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

## فوائد

مادہ میں فحج لاتا ہے قابض ہے آنتوں میں چپک کر سدے کا سبب بنتا ہے رطوبات کو خشک کرتا ہے گلیسرین میں ملا کر جلد پر ملنے سے جلدی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بہتے ہوئے خون پر چھڑکنے سے وہ بند ہو جاتا ہے حلق و سینہ کی خشونت دور کرتا ہے گرمی کی کھانسی سینے کے درد اور سل کو نافع ہے آنکھوں کی دواؤں میں اکثر استعمال کرتے ہیں آنکھ کے زخم اور جرب و حکہ کو مفید ہے انڈے کی سفیدی یا عورت کے دودھ کے ساتھ آنکھ پر لگانے سے آنکھوں کی سوزش اور آشوب چشم کو مفید ہے پانی میں جوش دے کر مصری اور روغن یا بادام حل کر کے پینے سے حلق کی خشونت گرم کھانسی اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے سرکہ میں حل کر کے ضماد کرنے سے خناق اور گرم ورموں کو فائدہ ہوتا ہے زعفران کے ساتھ اس کا لیپ جھانکیں دور کرتا ہے اس کا حریرہ مقوی دماغ بلغم کو فحج دیتا ہے۔

## ﴿نمک دریائی﴾

## شناخت

شور دریا کے پانی سے حاصل کیا جاتا ہے کچھ تلخ اور تیز ہوتا ہے سمندر کے پانی سے بھی حاصل کیا جاتا ہے یہ اچھا نہیں ہوتا۔

## مزاج

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے دست لاتا ہے مسامات میں

بہت جلد نفوذ کر جاتا ہے کھاری کے قائم مقام ہے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدے میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

## ﴿نمک طعام﴾

### شناخت

اسے سوڈیم کلورائیڈ بھی کہتے ہیں یہ تمام دنیا میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ کانوں اور پہاڑوں سے دستیاب ہوتا ہے۔ بحر شور کے پانی میں بڑی مقدار میں موجود ہے سبھی ممالک میں اس نمک کے چشمے موجود ہیں جن کے پانی کو خشک کرنے سے یہ حاصل ہوتا ہے ہندوستان میں جو دھپور اور بے پور کے درمیان نمک کی ایک بڑی جھیل ہے جو سانہر جھیل کے نام سے مشہور ہے اس کا نمک ہندوستان بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

یہ نمک انسان کی خوراک کا ایک جز ہے جو زندگی کے لئے بھی ضروری ہے کچھ دن اس کے نہ کھانے سے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں قے لانے کے لیے بہترین چیز ہے ہاضم اور بھوک کو بڑھانے والا ہے عمدہ ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور نکالتا ہے دافع عفونت ہے گوشت وغیرہ کو نمک لگا کر بہت دن رکھا جاسکتا ہے خون میں نمک کی کچھ مقدار رہتی ہے کچھ لوگ زیادہ اور کچھ کم استعمال کرتے ہیں ہیضہ کے مرض میں نمک کا حصہ بدن میں کم ہونے کے سبب بدن سیاہ و نیلا پڑ جاتا ہے۔

زیادہ نمک کھانے سے خون رقیق ہو جاتا ہے فیون اور دھتورے کے زہر کو زائل کرنے کے لئے گرم پانی میں نمک حل کر کے قے کراتے ہیں بعض لوگ ہیضہ میں نمک و چینی

ملا کر گنگنا پانی پلاتے ہیں گٹھیا میں پانی کے ساتھ ملا کر مقام ماؤف پر لپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اگر جو تک معدے یا آنتوں میں گھس جائے تو نمک کا پانی پینے سے فوراً نکل آتی ہے اور مر جاتی ہے سلورنا ٹریٹ کے لئے عمدہ قاذر ہر ہے ریا ح تحلیل کرتا ہے بلغم فضلہ کے ساتھ خارج کرتا ہے۔

ورم طحال میں ضما د کرنے سے اسے تحلیل کرتا ہے سفید کپڑے پر سیاہی کا داغ لگا ہو تو چھڑانے کے لیے کپڑے کو دودھ میں تر کر کے نمک چھڑکتے ہیں لوہے کے اوزاروں کی زنگ چھڑنے کے لئے لیموں کے رس میں نمک ملا کر داغ پر لگا کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں جلا ہوا نمک ملنے سے مسوڑھوں سے پیپ اور مواد نکلتا دور کرتا ہے دانتوں کا میل صاف کرتا ہے سرد دواؤں میں شامل کرنے سے اس کی اصلاح کرتا ہے زیادہ نمک استعمال کرنے سے خون جل جاتا ہے اور منی خشک ہوتی ہے فساد بلغم دور کرتا ہے مسہل مدر بول ریا ح اور اخلاط کو تحلیل کرتا ہے۔

## ﴿نمک سیاہ﴾

### شناخت

نمک کی ایک قسم ہے جس کا رنگ کالا ہوتا ہے لیکن یہ مصنوعی ہے جو سچی سہاگہ آنولہ اور پیابانسہ کے پتوں اور نمک سا بھر سے مل کر تیار ہوتا ہے اس کے مزے میں تھوڑی تلخی ہے لیکن بدبو اس میں نہیں ہوتی اس میں سیاہی انہیں اجزا کے سبب ہے بدبو کے سبب نہیں۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

اچھا ہاضم ہے کھانا خوب ہضم کرتا ہے ریا ح اور قو لج کے درد کو دور کرتا ہے۔ تلخین

اسہال اور جلا کی قوت اس میں نمک لاہوری سے بڑھی ہوئی ہے سبک ہے بڑی ڈکاریں لاتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے قبض دور کرتا ہے پیٹ کے نفخ باو گولہ اور دل کو نافع ہے منی بڑھاتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک سیاہ نمک دست آور اور ہاضم ہے حرارت کو بڑھاتا ہے قبض اور باو گولہ کو مفید ہے آنو کے دست اور کھانے سے بے رغبتی کو دور کرتا ہے۔

## ﴿نمک لاہوری﴾

### شناخت

ایک قسم کا نمک ہے جو شفاف سرخ رنگ کا ملک شام میں اندران کے مقام پر ہوتا ہے وہاں نمک کی کان ہے اسی نسبت سے اس کو اندرانی بھی کہتے ہیں نمک لاہوری بھی اسی قسم سے ہے کچھ کارنگ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک سیندھانمک رنگ کے اعتبار سے سفید اور گلابی دو قسم کا ہوتا ہے اس کو لاہوری نمک بھی کہتے ہیں۔

### مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے ویدوں کے نزدیک یہ معتدل ہے۔

### فوائد

سوداوی مواد کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے بلغم کو نکالتا ہے۔ ریح تحلیل کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے بد ہضمی کھٹی ڈکاریں اور نفخ شکم کو دور کرتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک ہاضم، مشحی، ظاہر بدن میں نفوذ کرنے والا ہضم ہونے میں ہلکا، مرغوب اور آنکھوں کے امراض میں مفید ہے زخم کو بھرتا ہے مفرح قلب مقوی باہ و جگر ہے پیٹ کے درد اور پیشاب کے فساد کو مفید ہے وبائی صفرا اور بلغم کو نکالتا ہے پانی میں پیس کر رات کو سوتے وقت جھائیوں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اور صبح گرم پانی سے منہ دھولیں چند روز میں غائب ہو جاتی ہیں اس کو مقعد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی سلائی آنکھوں میں لگانے



سے جالا کٹ جاتا ہے اس میں دو گنی مصری ملا کر پیس کر کا جل بنا کر آنکھ میں لگانے سے موتیابند اور جالا وغیرہ مٹ جاتے ہیں۔

سیندھانمک گھس کر سوتے وقت شہد کے ساتھ چٹانے سے دمہ کا مرض دور ہوتا ہے اس کے اوپر پانی نہ پیئیں اور ضرورت ہو تو گرم پانی پی لیں آٹھ ماشہ سیندھانمک تین تولہ گائے کے گھی کے ساتھ چٹانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے سیندھانمک پانی میں ملا کر سعوٹ کرنے سے بھگی بند ہو جاتی ہے گھی میں سیندھانمک ملا کر چٹانے سے بادی سے پیدا ہوئی قے بند ہو جاتی ہے شہد میں پیس کر سیندھانمک آنکھ میں لگانے سے آنکھ کا برص دور ہوتا ہے اس کا منجن کرنے سے دانت کا کند پن موقوف ہوتا ہے سیندھانمک اور گائے کا گوہر ملا کر لگانے سے استقا کو فائدہ ہو جاتا ہے سیندھانمک اور سفید کھانڈ ہموزن لے کر پھانکنے سے چوٹ کا درد زائل ہو جاتا ہے سیندھانمک اور ہڑ کا سفوف ہمیشہ استعمال کرنے سے حرارت ہاضمہ بڑھتی ہے۔

## ﴿نیل گائے﴾

### شناخت

ایک جنگلی چوپایہ ہے جسامت میں گائے کے برابر ہوتا ہے اس کے سینک چھوٹے چھوٹے کھونٹی کی طرح ہوتے ہیں گلے میں بالوں کی چوڑی لگی رہتی ہے اس کا رنگ نیلا ہوتا ہے اس لیے اسے نیلا بھی کہتے ہیں نر اور مادہ ہوتے ہیں۔

### مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

### فوائد

گوشت ہرن کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے گردے اور تلی کے ورم کو دور کرتا ہے مقوی دل و دماغ ہے اگر ساق اور انار دانہ کے ساتھ پکائیں تو اور بھی نفع بخش ہو جائے صغرا و بلغم

کو بڑھاتا ہے اس کا سینگ جلا کر اس کی راکھ چوتھیا کے مریض کو کھلانے سے دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ شراب کے ساتھ کھانے سے بھوک بڑھاتی ہے۔ کترے کے ساتھ استعمال کریں تو جریان کو بند کرتا ہے اور زخم سے خون یا سیلان جاری ہو تو اسے روکتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت شیریں گرم اور چرب ہے منی بڑھاتا ہے بلغم و صفرا میں بھی اضافہ کرتا ہے مقوی بدن ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے جوڑوں کے درد اور گٹھیا کو دور کرتا ہے سینہ کے امراض اور کھانسی کو مفید ہے بدن میں تراوٹ اور فرحت پیدا کرتا ہے۔

## ﴿نیل کنٹھ﴾

شناخت

ایک پرندہ ہے جو فاختہ کے برابر ہوتا ہے اس کا رنگ سبز و زنگاری ہوتا ہے اس کی دم اور بازو کے پروں میں گول آنکھ جیسے دھبے دوسرے رنگ سے بنے ہوتے ہیں اس کے گلے کے نیچے نیلا رنگ ہوتا ہے اسی باعث نیل کنٹھ کہتے ہیں کیونکہ کنٹھ ہندی میں گلے کو کہتے ہیں۔

مزاج

ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

فوائد

اس کا گوشت بلغم باد اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے مقوی بدن ہے تر کھانسی کو مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے دمہ اور سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردوں اور مثانے کو نافع ہے پیشاب خوب لاتا ہے اس کی بیٹ کا ضاد کرنے سے چہرے کے داغ اور جھانکین دور ہوتی ہیں۔

## ﴿ہرن﴾

شناخت

یہ چوپائے ہیں بدن چھریا اور دوڑنے میں تیز ہوتے ہیں خوش ڈول اور چالاک

ہیں میدانوں اور جنگلوں میں کودتے پھاندتے پھرتے ہیں ان کے اعضا مضبوط نازک اور پٹھ دار ہیں گردن گاؤ دم سر بلند اور چھوٹا ہوتا ہے نر کے سر پر سینگ ہوتے ہیں ہرن کے نیچے والے جڑے میں آٹھ کٹیلے دانت ہوتے ہیں اور اوپر والے میں دونوں جانب چھ چھ داڑھیں ہوتی ہیں دونوں آنکھوں کے بھیزی گوشوں کے نیچے گڑھے کا نشان ہے کان بڑے بڑے اور نوک دار ہیں نر کے سینگ ہوتے ہیں جو ٹھوس ہیں اور ہر سال پرانے گر جاتے ہیں اور نئے سینگ نکلتے ہیں نر کا گوشت مادہ سے اچھا ہوتا ہے۔

## مزاج

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت انسان کے مزاج کے موافق ہے سریع الہضم ہے سرد و تر مزاج والوں، فالج و استرخا اور تمام اعصابی سرد امراض اور خفقان سرد اور یرقان کو مٹانے کے لیے جو لوگ بدن کو ڈبلا اور اس میں خشکی پیدا کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ گوشت بہت مناسب ہے تیار ہرن کا گوشت عمدہ ہے اس کا بھنا ہوا گوشت کچھ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور کرب نفس پیدا کرتا ہے اس لیے روغن بادام روغن کنجد روغن زیتون اور نمک وغیرہ کے ساتھ پکانے سے یہ معزرت دور ہو جاتی ہے ہرن کی چربی ملنے سے بال لمبے ہوتے ہیں ہرن کے خبیثے پر صحر اور نمک چھڑک کر سکھالیں پھر پیس کر رحم میں رکھیں تو حیض کا خون بند ہو جاتا ہے اس کی بیگنیاں گرم و خشک اور بہت جلا کرنے والی ہیں آنکھ میں بطور سرمہ لگانے سے جالاکٹ جاتا ہے ہرن کے سینگ کی دھونی گھر میں کرنے سے حشرات بھاگ جاتے ہیں اگر کسی زہر کا اثر ہو گیا ہو تو ساڑھے تین ماشہ ہرن کا پتار روزانہ تین دن تک لگانے سے زائل ہو جاتا ہے ہرن کا دودھ گھوڑی کے دودھ سے گرم و تر ہے اس سے زیادہ لطیف اور مقوی باہ ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہرن کا گوشت شیریں اور ترش و نمکین تلخ حیز اور بکسا ہوتا ہے یعنی چھ مزے اس میں ایک ساتھ جمع ہیں سرد و سبک ہے بھوک بڑھاتا ہے نفاس ہے اخلاط کا فساد مٹاتا

ہے مقوی اعضا ہے دل کو قوت دیتا ہے بخاروں کو اُتارتا ہے اس کا گوشت دوا غذائی میں داخل ہے لاغری اور باد و صفرا کو دور کرتا ہے طبیعت کو فرحت و تازگی بخشتا ہے نظر کو تیز کرتا ہے۔

## ﴿ہریل﴾

### شناخت

کیوتر سے چھوٹا اور فاختہ سے بڑا ایک پرندہ ہے اس کے دونوں بازو کے پر سبز ہوتے ہیں لیکن ان میں سفیدی کی جھلک بھی ہوتی ہے پیٹ کے پر فاختی رنگ کے ہوتے ہیں دم بھی لمبی نہیں ہوتی۔ زمین پر کم اُترتا ہے اونچے درختوں پر زیادہ رہتا ہے اور انھی کے میوے کھاتا ہے اس کا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے اس میں ریشہ بالکل نہیں ہوتا۔

### مزاج

اس کا گوشت معتدل ہے۔

### فوائد

اس کا گوشت مفرح و سبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہاضم بھی ہے بدن اور اعضا کو قوت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح و مقوی قلب ہے دماغ کو تازگی دیتا ہے بلغمی اور سرد مزاج میں مفید ہے خلط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ کھانسی و نزلہ کو دور کرتا ہے اور معدہ کو طاقت بھی دیتا ہے۔

## ﴿ہلدی﴾

### شناخت

ایک روئیدگی ہے اس کی ساق دو میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے اس کی جڑ بہت سے شعبے کانٹوں کی شکل میں ہوتے ہیں اور ہر شعبے پر پتے کیلے کے چوں کی طرح لگتے ہیں لیکن ان

سے چھوٹے ہوتے اس کے پھول خوشہ میں آتے ہیں جو ایک بالشت تک لمبا ہوتا ہے۔ پھول کا رنگ زرد ہوتا ہے بیج کالے اور بہت باریک باریک ہوتے ہیں ہلدی اس کی جڑ ہے زمین سے کاٹ کر نکال کر جوش کر کے سکھا لیتے ہیں تازہ ہلدی کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن تین چار مہینہ پرانی ہو جانے پر اچھی ہو جاتی ہے اچھی ہلدی وہ ہے جو پرانی نہ ہو۔

## مزاج

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

## فوائد

اس میں قوت جلا بہت ہے نگاہ کو تیز کرتی ہے جگر کے سدوں کو مفید ہے استسقا و یرقان کو دور کرتی ہے فالج لقوہ پچش اور جریان منی کو مفید ہے ٹھنڈ سے ہونے والے درد سر کو دور کرتی ہے اس کو ہلکا بھون کر چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے اس کو پیس کر گائے کے گھی میں شافہ لت کر کے رحم میں رکھنے سے رحم کا ورم دور ہو جاتا ہے اس کو پیس کر آنکھ میں لگانے سے جرب سفیدی پلک اور تقویت چشم کو مفید ہے۔ اس کو پیس کر بطور سرمہ استعمال کرنے سے آنکھ کے دوسرے امراض میں ٹھیک ہوتے ہیں۔

اس کے پتوں کا رس آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور جالا دور کرتا ہے اس کا زور زخموں کو خشک کرتا ہے اور ان کے درد اور ورم کو مفید ہے درموں کو تحلیل کرتا ہے پچھنے اور فصد کے بعد مقام ماؤف پر چھڑکتے ہیں آنکھ دکھنے میں اس کا جو شائدہ ٹھنڈا کر کے کپڑا بھگو کر سینکے سے آرام ملتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہلدی کیسی کڑوی، سوکھی، گرم، محرم اور مصفیٰ ہے یرقان، جریان، بدہضمی، آنکھوں سے رطوبت کا بہنا دور کرتی ہے جلدی امراض کھلی، کوڑھ اور پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتی ہے۔ بلغم صفرا اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے۔ سوزاک پھوڑے پھنسی اور اعضا کے ورم کو نافع ہے۔ مقوی قلب ہے ہلدی کا سفوف گھی ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے نفٹ الدم اور پرانے بخاروں کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے اور خارش دور کرتی ہے خوبصورتی پیدا کرتی



ہے منی بڑھاتی ہے جلد اور چہرے پر لپ کرنے سے رنگ نکھرتا ہے زخموں اور درموں کو اچھا کرتی ہے مصفی خون کی حیثیت سے اس کو کھانے پینے میں استعمال کرتے ہیں۔

ہلدی کا گاڑھا جوشاندہ سر پر لپ کرنے سے زکام دور ہوتا ہے ہلدی کا دھواں ناک میں چڑھانے سے جما ہوا پانی رطوبات خارج ہو جاتے ہیں ہلدی سے ایک خوشبودار تیل نکلتا ہے جو محرک ہے دو ماشہ ہلدی کا سفوف پھانکنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے سر کا چکر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جانے اور سر کا درد دور کرنے کے لئے تازہ ہلدی پیس کر سر اور پیشانی پر ضاد کرتے ہیں ناک میں ہلدی کا دھواں لینے سے عورتوں کا آسینب کا دورہ رک جاتا ہے۔

پھٹکری کا بیسواں حصہ لے کر دونوں کو بیس کر برکنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ ہلدی اور چونے کو رگڑ کر زخم پر لپ کرنے سے سوزش سمیت اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے درد بھی کم ہوتا ہے اس کے جوشاندے یا لپ سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ گنگنے دودھ پر ہلدی اور کالی مرچ کا سفوف چھڑک کر پینے سے بخار سمیت زکام دور ہوتے ہیں ہلدی کا ضاد کرنے سے کھلی دور ہوتی ہے۔ ایک تولہ ہلدی کا سفوف چار تولہ دہی میں ملا کر چٹانے سے یرقان اور جگر کے امراض دور ہوتے ہیں ہلدی اور تلوں کی کھیل پیس کر لگانے سے مٹری کا زہر اتر جاتا ہے ہلدی اور تیل پیس کر چہرے پر ملنے سے جھائیں دور ہوتی ہیں۔



## شناخت

مشہور غذا ہے گوشت اور گیہوں کو خوب پکا کر تیار کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اس کو اس طرح تیار کرتے ہیں کہ اس میں سات قسم کا غلہ ملا کر لیتے ہیں گیہوں، چاول، اردو کی دھلی دال، مونگ کی دال، مسور کی دال، چنے کی دال، اور جو اور گوشت بھی ملائے ہیں۔ کچھ دبا بھی اسی کی ایک قسم ہے۔ ہلیم میں تکلف اور لاگت زیادہ ہوتی ہے اور کچھڑے میں کم۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ تمام اجزاء اس میں شامل کیے جائیں کچھ لوگ کم بھی ڈالتے ہیں کبھی کچھڑے میں گوشت

بھی نہیں ڈالتے اسی عالم سے ہر سہ بھی ہے۔

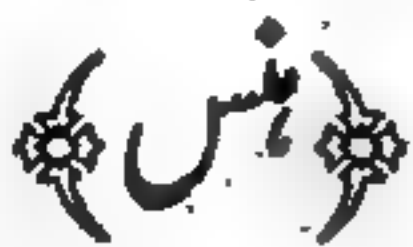
کبھی جوان مرغ کا گوشت بھی ملاتے ہیں۔ ہر سہ بنانے کی بہت سی ترکیبیں ہیں غلے کو علیحدہ پکا کر گھونٹ لیتے ہیں اور گوشت کو علیحدہ پکا کر بھون لیتے ہیں پھر دونوں کو ملا کر خوب چلاتے ہیں تاکہ یکساں ہو جائے پھر گرم مصالحہ پیس کر چھڑکتے ہیں اوپر سے گھی اور پیاز کا بھگار دیتے ہیں کبھی وہی یا قورے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ لیموں پودینہ خشک اور کھٹائی وغیرہ چھڑکتے ہیں۔

## مزاج

گرم وتر ہے۔

## فوائد

معتدل مزاجوں کے لئے اچھی غذا ہے ہضم کے بعد بدن کو خوب تغذیہ اور قوت دیتا ہے۔ گردوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ مقوی باہ ہے منی خوب پیدا کرتا ہے۔ خون صالح بناتا ہے جسم کو خوب طاقت دیتا ہے۔ سینے کی خشونت دور کرتا ہے خشک مزاجوں کی کھانسی اور دوسرے امراض صدر کو مفید ہے محنت کش لوگوں کے لئے سردی میں عمدہ غذا ہے اور کم محنت کرنے والوں میں دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ کمزور معدے میں آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور نفخ بد ہضمی اور سدے پیدا کرتا ہے۔ بہت زیادہ اور مسلسل استعمال کرنے سے غلیظ فضلات بنتے ہیں بخار جوڑوں کے درد، پھوڑے پھنسی اور ورم میں مضر ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے جسم میں حرارت غریزی بنائے رکھتا ہے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔



## شناخت

ایک پرند ہے جس کی گردن خوب لمبی ہوتی ہے اس کا جسم سفید پروں سے ڈھکا رہتا

ہے لیکن بازو کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں اس کے پاؤں لمبے اور سرخ ہوتے ہیں گردن پتلی اور لمبی ہوتی ہے چونچ لال اور کچھ ٹیڑھی ہوتی ہے بڑے بگلے کے مشابہ ہے لیکن قاز سے علیحدہ قسم ہے۔

## مزاج

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

## فوائد

اس کا گوشت حلق کی خشونت دور کرتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے فسادِ بلغم اور بادی کے امراض کو مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے مقوی باہ ہے منی خوب پیدا کرتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے صفراوی امراض میں مفید ہے سرخبادہ اور دوسرے بخاروں میں مفید ہے ہضم ہونے میں ہلکا ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے معدے کی رطوبات فضلیہ کو دور کرتا ہے۔ صفراوی قے اور متلی کو روکتا ہے۔ اس کے گوشت سے مزاج میں فرحت اور تازگی آتی ہے مفرح و مقوی قلب ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے بار بار پیشاب آنے کو مفید ہے۔

## ہینگ

## شناخت

ہینگ کا پیڑ انجیران بھی کہلاتا ہے ہینگ ایک قسم کا گوند ہے جو انجیران کی جڑ سے حاصل کیا جاتا ہے اس کی پیدائش پنجاب، سندھ، ملتان، ایران اور افغانستان میں خوب ہے ہینگ کا درخت چار سال پرانا ہو جانے پر اسے کاٹ دیتے ہیں اور زمین کے قریب سے جڑ کو آڑا تراشتے ہیں جس سے رطوبت نکل کر خشک ہونی شروع ہو جاتی ہے جسے دو روز تراشنے کے بعد کمرچ کر جمع کر لیتے ہیں یہی ہینگ ہے دو روز کے بعد پھر جڑ کو اسی طرح پر اوپر سے تراشتے ہیں پھر اس میں سے رس نکل کر جم جاتا ہے ہر ہینگ کے درخت سے دو تین چھٹانک سے لے

کرا ایک کلوتک ہینگ حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ایک انجدان سفید سے حاصل ہوتی ہے اس میں خوشبو آتی اور رنگ سفید یا سرخی مائل ہوتا ہے۔ اس کو ہیرا ہینگ کہتے ہیں۔ طب میں اسے حلتیت طیب لکھتے ہیں۔ یہ قسم مادہ ہے اس کے درخت کا پھل پھول سفید ہوتا ہے اور درخت دو سے چار فٹ اونچا ہوتا ہے۔

دوسری قسم نہایت بدبودار اور بہت تیز ہے اسے طب کی کتب میں حلتیت مٹن لکھتے ہیں یہ قسم نر ہے۔ ہندوستان میں اسے ہینگوا کہتے ہیں اس کے درخت کا پھل سیاہ ہوتا ہے اس لیے انجدان سیاہ کہلاتا ہے۔

یہ کھانے میں استعمال نہیں ہوتی بلکہ دواً مستعمل ہے۔ یہ نہایت قوی اور گرم ہے اس کا پودا اکثر آبادی سے باہر ہوتا ہے بہترین ہینگ وہ ہے جو پانی میں گھولنے سے دودھ جیسی ہو جائے۔

## مزاج

ہیرا ہینگ چوتھے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ بعض کے نزدیک تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور ہینگوا چوتھے درجے کے اول میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔

## فوائد

اس کو کھانے سے اعصابی اور دماغی امراض مثلاً صرع، فالج، لقوہ، ریشہ، خدر، نزلہ، اُم الصبیان و کزاز کو نفع ہوتا ہے۔ آنکھ، ناک، کان، منہ، حلق، حجرہ، سینہ، پتہ، معدہ، کبد اور طحالی کے امراض کو نافع ہے شہد کے ساتھ آنکھ میں لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے موتیا بند جالا اور ناخونہ ٹھیک ہوتے ہیں روغن زیتون میں پکا کر کان میں پکانے سے درد کری، دوی و طنین کو آرام ملتا ہے رنگار اور پھٹکری کے ساتھ ناک کے زائد گوشت کو دور کرتی ہے دانتوں میں کیڑا لگ گیا ہو تو اس کے رکھنے سے درد رفع ہوتا ہے۔

انجیر اور زوفا کے ساتھ جوش کر کے اس جو شائدے سے کلی کرنا کیڑا لگے دانت کے

درد کو مفید ہے حلق کی چونک نکالنے کے لیے سر کے ساتھ غرغره کراتے ہیں ایک ماشہ ہینگ اور دو ماشہ نمک ایک سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چوتھیا کے مریض کو پلائیں دو دن تک پینے سے سخت سے سخت چوتھیا کا دورہ بند ہو جاتا ہے۔ مرض ہیضہ میں آنے والی ہچکیوں کو روکنے کے لیے دو گرین ہینگ آدھا گرین مشک کھانسی اور پسلی کے درد کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے حلق کی خشونت دور کرتی ہے مر اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے سے مدربول اور حیض کا کام کرتی ہے اس کے حمل اور بخور سے مردہ بچہ پیٹ سے خارج ہو جاتا ہے انجیر اور سر کے ساتھ داد پر لگانے سے دور کرتی ہے۔

بھوک بڑھاتی ہے کھانے کو ہضم کرتی ہے گرمی پیدا کرتی ہے روغن میں حل کر کے چوٹ اور بائی کے مقام پر ملنے سے آرام ہوتا ہے۔ اکثر زہروں کی تریاق ہے اس کو گھر میں رکھنے سے دبائے ہوئی سے حفاظت ہوتی ہے ہینگ دافع عفونت کا کام کرتی ہے زخموں کو سڑنے سے بچاتی ہے اور ہضم کے بگاڑ کو درست رکھتی ہے۔ ریاح توڑتی ہے لیکن اپنی رطوبت فصلیہ کے سبب نفاخ بھی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سردی کے سبب استسقا ہو تو اسے دور کرنے کے لیے چنے کے برابر ہینگ روٹی کے نوالہ میں رکھ کر نگل لیں چند روز میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ بواسیر کو دور کرتی ہے۔

غذا میں استعمال کرنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اگر پاگل کتایا بچھو یا ریٹلا کاٹ لے تو روغن زیتون میں گھول کر لگائیں لہسن اور پکھان بید کے ساتھ بھی کتے کے کالے کو مفید ہے جس جگہ ہینگ رکھی ہو کیڑے مکوڑے پاس نہیں آتے۔ ویدوں کے نزدیک ہینگ گرم ہاضمہ مشتمل ملین شکم آتش ہاضمہ بڑھانے والی کیڑے مارنے والی اور صفر بڑھانے والی ہے۔ پیٹ کا درد ہیضہ مروڑ اور تشنچ کو دور کرتی ہے اس کے غذا میں برابر استعمال کرتے رہنے سے دبائی بخار سے نجات ملی رہتی ہے قوت باہ بڑھاتی ہے نیند لاتی ہے بچوں کی کھانسی اور ذات الصدہ میں اس سے بڑا آرام ملتا ہے ہینگ اور گڑ کی گولی کھلانے سے نفخ شکم اور ضعف ہاضمہ درست ہوتے ہیں۔ ہینگ مقوی بھی ہے ارٹھ کے پتوں کے رس میں ہینگ ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔



پیشانی پر اس کا ضما د کرنے سے آدھا سیسی کا درد دور ہوتا ہے۔ نار و زیادہ ٹپکتے ہوں تو ۵ رتی ہینگ پانی کے ساتھ لینے سے اس کا ٹکنا بند ہو جاتا ہے ایون اور دوسرے زہروں کا اثر زائل کرنے کے لیے ہینگ سے قے کراتے ہیں ہینگ اور ایون کی گولی بنا کر خراب دانت کی کھوکھل میں بھرتے ہیں پیٹھ کے شروع میں ہینگ کا فور کالی مرچ اور افیم کی گولیاں بنا کے دیتے ہیں۔ لیکن جب پیٹھ کے عوارض بڑھ جائیں تو بغیر ایون کے گولی دیتے ہیں بچہ ہونے کے بعد رحم میں جو خراب رطوبت رہ جاتی ہے اس کو نکالنے کے لیے سینگی ہوئی ہینگ لہسن اور ناڑ کا گڑ ان تینوں کی گولی بنا کر صبح کے وقت چند روز دینے سے آرام مل جاتا ہے اس کو آنکھ میں لگانے سے دھند اور جالامٹتا ہے۔

اس کے کھانے سے بادی دور ہوتی ہے عرق بادیان میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر بیہوشی کے مریض کے حلق میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہینگ گلے میں لٹکانے سے مرگی نہیں آتی۔ ہینگ کو سر کے میں پس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے گھانچی دور ہوتی ہے بچہ ہونے کے شروع میں تھوڑی تھوڑی ہینگ کھلانے سے بچہ آرام سے پیدا ہو جاتا ہے ایک ایک ماشہ ہینگ دو بار کھلانے سے ایون کا زہر اتر جاتا ہے ہینگ آنکھ میں لگانے سے یرقانی زردی دور ہوتی ہے ہینگ اور ہڑتال کو کاغذی لیمو کے رس میں پس کر لگانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے ہینگ کو شہد میں ملا کر زیرے کی طرح چھوٹی سی گولی بنا کر عضو تناسل کے سوراخ میں رکھنے سے منی کا امساک ہوتا ہے۔

آگ سے جل جائے تو ہینگ کو پانی میں پس کر لگاتے ہیں دو ماشہ ہینگ اور چار بادام کی مینگیں پس کر پلانے سے ہچک بند ہو جاتی ہے چھ تولہ موٹھ کے آٹے میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر پلٹس بنا کر باندھنے سے نار و گل جاتا ہے ہینگ دے کا تیل بنا کر مالش کرنے سے تشنج ٹھیک ہو جاتا ہے کیونکہ ہینگ دھڑا کرک ہے۔

## کتابیات

ترجمہ کلیات قانون

ترجمہ قراہادین کبیر

مخزن الادویہ

القانون فی الطب

طبی مقالات

ذخیرہ خوارزم شاہی

فخریۃ الادویہ

بستان المفردات

مجربات عزیز ی

ترجمہ سیدی

محیط اعظم

ادویہ یونانیہ

علم العقاقیر (الحکیم کا خصوصی نمبر)

جامع المفردات

تذکرہ داؤد النطاکی

# ہیلتھ سیریز میں ہماری بہترین کتابیں

یہ کتابیں آپ کو حکیموں اور ڈاکٹروں کی فیسوں سے بچات دلا سکتی ہیں!

✽ تحفہ شادی (دولہا دلہن کیلئے)

✽ جنسی مسائل، اپنا علاج خود کیجئے!

✽ حمل سے پیدائش تک

✽ شادی کے ابتدائی ایام

✽ پھلوں سبزیوں سے علاج

✽ شہد سے اپنا علاج خود کیجئے!

✽ شوگر، اپنا علاج خود کیجئے!

✽ امراض خاص، اپنا علاج خود کیجئے!

✽ امراض نسوان، اپنا علاج خود کیجئے!

✽ بچوں کے امراض (جدید ایڈیشن مع مریم و اضافات)

✽ کمزور، اپنا علاج خود کیجئے!

✽ آداب مباشرت

✽ بالوں کی بیماریاں

✽ بیوٹی گائیڈ (باتصویر)

✽ پتھروں سے علاج

✽ پتھروں کا انسائیکلو پیڈیا (باتصویر)

✽ قدرتی علاج، اپنا علاج خود کیجئے!

✽ غذا سے علاج کا انسائیکلو پیڈیا

پروفیسر حکیم مرزا صفدر بیگ

پروفیسر حکیم مرزا صفدر بیگ

پروفیسر حکیم مرزا صفدر بیگ

پروفیسر حکیم مرزا صفدر بیگ

پروفیسر حکیم مرزا صفدر بیگ

پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے ہٹ

پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے ہٹ

پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے ہٹ

پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے ہٹ

حکیم خورشید احمد شفقت اعظمی

ڈاکٹر ماجد مشتاق

ڈاکٹر آفتاب احمد شاہ

شاہین نواب

شاہین نواب

سید ذیشان نظامی

انجم سلطان شہباز

حسن الدین احمد - غلام احمد

اجتہاد الحق قریشی

بالتقابل اقبال لائبریری، یک سٹریٹ، جہلم پاکستان

Ph: 0544-814977-0321-5440882-0323-5777931

WWW.BOOKCORNER.COM.PK

**بک کونر**

اسلام دشمن عناصر اپنی تمام توانائیوں کے باوجود آج تک چودہ سو سال قبل کہے گئے فرمانِ رسول ﷺ کے کسی ایک بھی گوشے کو آج کی جدید طب کے منافی ثابت نہیں کر سکے۔ عرب کے صحرا میں اللہ تعالیٰ کے واسطے نبی ﷺ نے جو کچھ فرمایا وہ آج بھی جدید ترین سائنس کیلئے مشعلِ راہ ہے۔ کیا صرف یہ پہلو آپ ﷺ کے سچے اور عظیم نبی ہونے کا ثبوت کافی نہیں....؟

صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

# طائِبِ نَبَوِی اور جَبْرِ بَرَدُور

حکیم ڈاکٹر شہزادہ ایمران مے بٹ

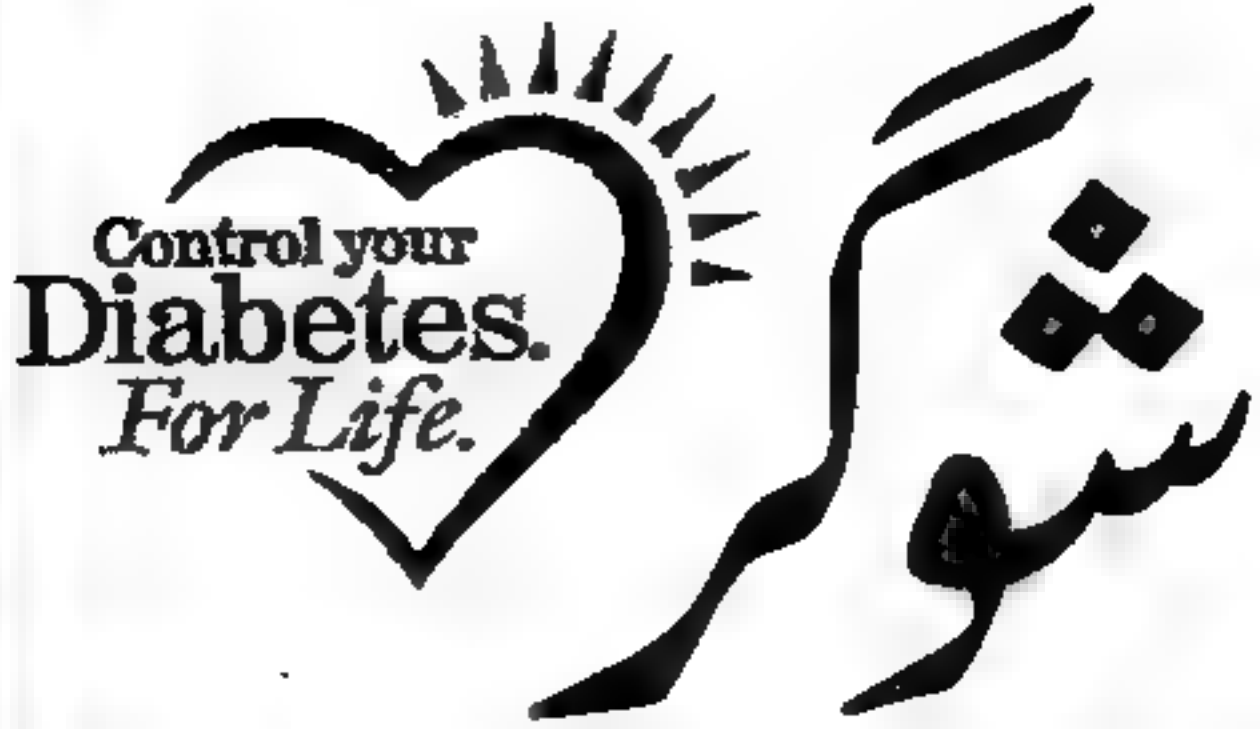
کے قلم سے..... چھپ کر تیار ہے!!

فیس طبابت، استشارة، اور بصورت روبرو اور شیوہ باسند

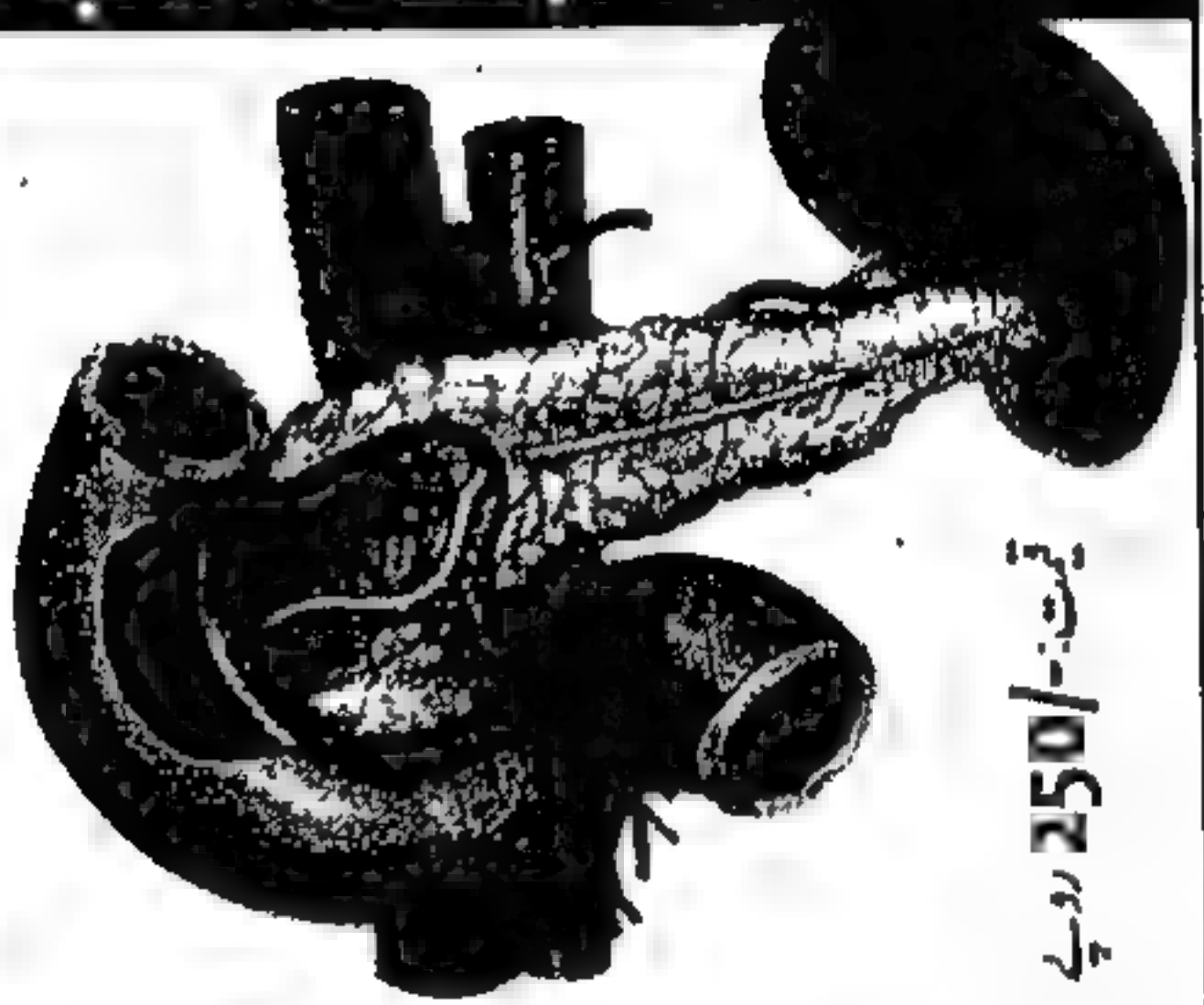
ناشران: بکٹ کارز شوریہ بالقابل اقبال لاہوری بکٹ میٹریٹس جہانم پاکستان  
فون نمبر 621953, 0544-614977, 0323-5777931 موبائل

# GET THE SUGAR OUT

ذیابیطس کا کامیاب علاج



اپنا علاج خود کیجئے!



قیمت:- 250/- روپے

ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ  
(گولڈ میڈلسٹ)

ناشرین

بنک کارنر

شوروم: مال القباقران لاہور کے بنک سٹریٹ، ہنگامہ پاکستان  
فون نمبر: 0544-614977 0323-5777931



# پھلوں اور سبزیوں سے علاج

پروفیسر حکیم مزار صفدر بیگ

انسان کی قدرتی غذا پھل اور سبزیاں ہیں اگر انسان ان کا استعمال درست طریقے سے اور متواتر کرے تو وہ اپنی جسمانی مشینری کو درست حالت میں رکھ سکتا ہے۔ قابل طیب بھی وہی ہوتا ہے جو علاج کا آغاز غذا سے کرتا ہے۔ زیر مطالعہ کتاب میں مصنف نے پھلوں اور سبزیوں کے خواص، ترتیب، افعال، تاثیر کو جس طرح احسن انداز سے تحریر کیا ہے اس کیلئے بے شک وہ خمبین کے حقدار ہیں۔ کتاب انتہائی سہل الفاظ میں لکھی گئی ہے۔ اس کے علاوہ کتاب میں روزمرہ استعمال کے پھل اور سبزیوں کے خواص جس خوب صورت انداز میں پیش کیے گئے ہیں، ایک کم فہم انسان اسے پڑھ کر، سمجھ کر اور اس پر عمل کر کے انتہائی کم خرچ میں خود کو اور اپنے خاندان کو تندرست و توانا رکھ سکتا ہے۔

قیمت: -/250 روپے

ناشران

بنک کارنر

شوروم: بالتابان اقبال لائبریری، ٹکٹ نمبر ۱۰، جہلم پاکستان  
فون نمبر: 0544-614977 0323-5777931

پرنٹرز: پبلشرز - کمپوزرز - ڈیزائنرز - بکسٹریٹرز - سول سلیٹرز اینڈ لائبریری آرڈر سلیٹرز

# Muslim Marriage Guide

## تحفہ شادی

از دو واجی خوشیاں دولہا و دلہن کیلئے

شادی جیسے مقدس فریضہ کو ادا کرنے، اسے کامیاب بنانے اور شادی شدہ زندگی کے مسائل سے نبٹنے کیلئے ایک معاون، تحقیقی و مستند کتاب

تالیف  
مرزا صفدر بیگ

تألیف  
بنک کارنر

شعبہ: ہلالیہ قریب لاہور کے قریب، پاکستان  
فون: 0323-5777931، 0544-614977

پروفیسر - پبلشرز - کمپوزرز - ڈیزائنرز - پرنٹرز - ہول سیلرز - ایڈٹرز - آرڈر منیجرز

# پتھروں سے علاج

پتھروں کے سحری و طبی خواص کا دلکش مجموعہ

سید ذیشان نظامی

بک کارنر

شورج: ہلال قبل انقلاب لاہور بک کارنر سے جہانم پاکستان  
فونڈ: 0344-614977 0323-5777931

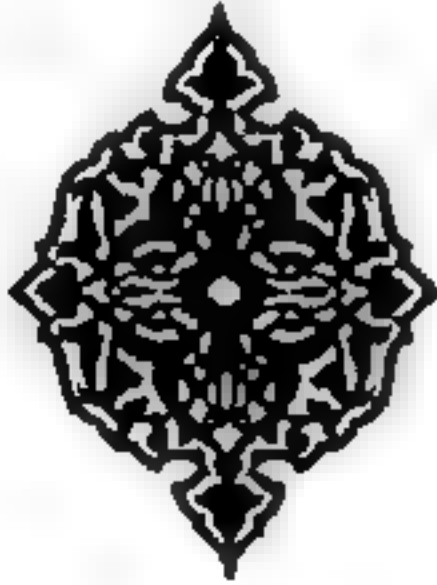
پرنٹرز: پبلشرز: کمپوزرز: ڈیزائنرز: بک سٹور: ہول سیلرز: اینڈ: ڈسٹریبیوٹرز: آرڈر: مسیلا: شیرز

# خوابوں کی تعبیر

## کا انسائیکلو پیڈیا

عام زندگی میں ہر انسان کو خوابوں سے واسطہ رہتا ہے جہاں انسان اچھا خواب دیکھ کر خوش ہوتا ہے وہیں برا خواب دیکھ کر پریشان بھی ہو جاتا ہے۔ خوابوں سے متعلق مناسب شرعی رہنمائی نہ ہونے کی وجہ سے بہت سارے لوگ نقطہ غیب میں نظر آنے والے واقعات پر کچھ غیر شرعی افعال سرانجام دینے لگتے ہیں۔ بہر حال شریعت مطہرہ نے اس سلسلہ میں بھی انسان کی کامل رہنمائی فرمائی ہے۔ زیر نظر مفید کتاب قارئین کی اسی راہنمائی کے لیے مرتب کی گئی ہے۔

سید ذیشان سے نظامی مدظلہ



ناشر

بک کارنر

شعبہ: بالکل اقبال لائبریری بک سٹور، لاہور، پاکستان

فون: 0323-5777931 سہ: 0544-614977

پرنٹرز: پبلشرز - کمپوزرز - ڈیزائنرز - پیکر سٹور - ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سسٹمز

Join us on Facebook: [www.facebook.com/bookcornershowroom](http://www.facebook.com/bookcornershowroom)

# Encyclopedia Of Numerology

علم الاعداد  
انسانى كل و پيدا

اردو زبان میں اپنے موضوع پر سب سے بڑی کتاب

سید فیضانِ نظامی

**Price Rs.**  
**600/-**

**تفتیش**

# نکتہ کارنر

فون: ۰۳۲۳-۵۷۷۷۹۳۱  
 فکس: ۰۳۲۳-۵۷۷۷۹۳۱

**پهنگوړ- پېښور- کابل - د پوهنتون - په کليسا کې د لومړي ځل لپاره د اسلامي نوي دورې د ترميمولو**



# DALE CARNEGIE

معروف نفسیات دان ڈیل کارنیگی کی شہرہ آفاق کتب جنہیں پڑھ کر کروڑوں افراد جینے کا ہنر سیکھ چکے ہیں!

پریشان ہونا چھوڑیے جینا سیکھئے! -/300

میٹھے بول میں جادو -/300

گفتگو تقیر ایک فن -/300

کامیاب لوگوں کی دلچسپ باتیں -/300

39 بڑے آدمی -/300

مائیں نہ مائیں -/250

کلیاڈیل کارنیگی -/1600

ترجمین: سحرش وارث / سید ریحان عارف

پیشکش: ایسی کتابیں جو انور سہروردی اور مضبوط باشندگان

ناشران: بک کارنر شوروہ بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

ناممکن کو ممکن بنائیں!

# رازِ حیات

انسانی شخصیت کی تعمیر اور نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے روشن تحریریں  
اگر آپ اس کتاب کو اطمینان اور احتیاط سے پڑھیں تو یہ آپ کی زندگی بدل سکتی ہے

مولانا وحید الدین خاں

ناشران

بک کارنر

شعبہ: بالقابل تہاں لائبریری بک سٹور، جہانم پاکستان  
فون: 0544-614977، 0323-5777931

پرنٹرز: پبلشرز، کمپوزرز، ڈیزائنرز، بک سٹور، ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائرز

# اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل

علم الاعداد کی روشنی میں

اللہ رب العزت کے پاک اور پیارے ناموں  
سے دینی و دنیاوی پریشانیوں کا روحانی حل  
مع

اسم اعظم کے معنی و تشریح، فضائل اور مجرب وظائف

مترجم  
محمد طاہر

تالیف  
پرویز دیوان

## بک کارنر

شعبہ: بالقابل اقبال و مکتبہ کتب شریعہ، منام پاکستان  
فون: 0344-614977، 0323-5777931

پرنٹرز: پبلشرز - کمپوزرز - ڈیزائنرز - مکتبہ سیلور - ہول سیلور اینڈ لائبریری آرڈر سسٹمز

# 100 Greatest Science Discoveries

## 100

### عظیم سائنسی دریافتیں

”پاکستان میں بالعموم اور اردو زبان میں بالخصوص، معیاری سائنسی مضامین لکھنے اور درست ورداں تلخیص و ترجمہ کرنے والے افراد کی قلت جتنی شدید ہے، اسے ”خط الرجال“ کے سوا کچھ اور نہیں کہا جاسکتا۔ ان حالات میں ملک محمد شاہد اقبال جیسے افراد کا ہمارے درمیان موجود ہونا ایک نعمت سے کم نہیں۔ اپنے تجربے کی روشنی میں کہوں تو میں نے سائنس کے ایسے بہت سے ”جغادریوں“ کو اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے جو لمبے لمبے تحقیقی مقالہ جات تو لکھ مارتے ہیں لیکن جب معاملہ عوام کے لئے موثر سائنسی ابلاغ کا آتا ہے تو ان سے بڑا اثری کوئی اور نظر نہیں آتا۔ اس تناظر میں دیکھا اور پرکھا جائے تو شاگرد عزیز، ملک محمد شاہد اقبال اُن دانشوروں سے کہیں بہتر ہیں جو اردو زبان میں علوم کے فروغ کی دہائی دیتے ہیں لیکن عملاً پھلی پھوڑ کر نہیں دیتے۔ انہوں ماشاء اللہ جس خوبی، درستگی، سلاست اور سہولت سے ”عوامی اردو“ میں سائنس کا ابلاغ کرتے ہیں، وہ اس بات کا منہ بولتا ثبوت ہے کہ سائنس کا موثر ابلاغ کرنے کے لئے محنت اور محبت سے بڑھ کر کچھ نہیں۔ میں اُمید کرتا ہوں کہ شاہد میاں کی یہ کتاب ’100 عظیم سائنسی دریافتیں‘ سائنس کے طالب علموں کے ساتھ ساتھ نئے لکھنے والوں کے لیے بھی ایک مفید اور رہنما کتاب ثابت ہوگی۔“

علیم احمد (مدیر اعلیٰ، ماہنامہ ”گلوبل سائنس“ کراچی)

مصنف:

ملک محمد شاہد اقبال

اعزازی مدیر شعبہ خیر۔ ماہنامہ ”گلوبل سائنس“ (کراچی)

اعزازی قلمی معاون۔ سہ ماہی ”ہندو سائنس میگزین“ (لاہور)

ناشران: بک کارز شوریہ بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہانم پاکستان

نایاب تاریخی تصاویر کے ساتھ

# عظیم مسلم شخصیات کی زندگی پر مستند کتابیں

ان کتابوں کے بغیر آپ کی لائبریری نامکمل ہے!

محمد حسین بیگل	حیات محمد ﷺ
محمد رضی الاسلام ندوی	حیات حضرت ابراہیم علیہ السلام
حافظ ابن حجر عسقلانی رحمہ اللہ	حیات حضرت خضر علیہ السلام
نوید احمد ربانی	حضرت ذوالقرنین علیہ السلام (مع قصہ یاجوج ماجوج)
کامران اعظم سوہدروی	حیات سیدنا عیسیٰ علیہ السلام
محمد حسین بیگل	حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ
محمد حسین بیگل	حضرت عمر فاروق اعظم رضی اللہ عنہ
محمد حسین بیگل	حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ
ڈاکٹر طاہر حسین	حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ
حافظ ناصر محمود	سیرت فاطمہ الزہراء رضی اللہ عنہا
حافظ ناصر محمود	حضرت اویس قرنی رضی اللہ عنہ
حافظ ناصر محمود	حضرت رابعہ بصری رحمہ اللہ
کامران اعظم سوہدروی	حضرت عمر بن عبدالعزیز رضی اللہ عنہ
کامران اعظم سوہدروی	حضرت امام شافعی رحمہ اللہ
راجہ طارق محمود نعمانی	حضرت عبدالرحمن جامی رحمہ اللہ
راجہ طارق محمود نعمانی	حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمہ اللہ
راجہ طارق محمود نعمانی	حضرت شمس تبریز رحمہ اللہ مع دیوان شمس تبریز
علامہ شبلی نعمانی	سوانح مولانا روم رحمہ اللہ
مولانا عبدالسلام ندوی	حضرت امام فخر الدین رازی رحمہ اللہ

نقیس طباعت، اعلیٰ کاغذ، خوبصورت سرورق اور مضبوط بانسڈنگ

ناشران: بک کارز شوروم بالمقابل اقبال لائبریری کے بک سٹرپیڈ جہانم پاکستان



پریشانیوں سے نجات اور پرسکون اسلامی گھرانے کیلئے

## خوبصورت اور معیاری کتابیں

- ✽ اسلامی وظائف کا انسائیکلو پیڈیا ✽
- ✽ پنج سورۃ شریف (ترجمہ و فضائل) ✽
- ✽ روحانی عملیات و وظائف ✽
- ✽ دنیاوی پریشانیوں کا روحانی علاج ✽
- ✽ مجموعہ وظائف (عربی۔ اردو۔ انگلش) ✽
- ✽ بزرگان دین کے وظائف ✽
- ✽ قرآنی مستجاب دعائیں ✽
- ✽ پیارے نبی ﷺ کی پیاری دعائیں ✽
- ✽ دنیا و آخرت کی بھلائی کی دعائیں ✽
- ✽ نظامی کسکول عملیات ✽
- ✽ بارہ ماہ کی نقلی عبادات ✽
- ✽ دعائیں التجائیں ✽
- ✽ سنی جنتری (اہل سنت کی پہلی جنتری) ✽
- ✽ استخارہ کیسے کریں؟ ✽
- ✽ فضائل درود مستغاث (مترجم) ✽
- ✽ قصیدہ بردہ شریف (ترجمہ و فضائل) ✽
- ✽ چادو کا آسان علاج ✽
- ✽ عہد نامہ (ترجمہ و فضائل) ✽
- ✽ میسر حضور ﷺ (معروف نعتیں) ✽
- ✽ بہار مدینہ (معروف نعتیں) ✽
- ✽ رباعیاں دی بہار ✽
- ✽ سو ہند سینے والا (پنجابی نعتیں) ✽
- ✽ خوابوں کی تعبیر کا انسائیکلو پیڈیا ✽
- ✽ برجون کا انسائیکلو پیڈیا ✽
- ✽ خوابوں کی تعبیر کا انسائیکلو پیڈیا ✽
- ✽ اسلامی ناموں کا انسائیکلو پیڈیا ✽
- ✽ اقوال زریں کا انسائیکلو پیڈیا ✽
- ✽ یہ تیرے پر اسرار بندے (اولیائے کرام رحمہ اللہ کے پاکیزہ واقعات کا خزانہ) ✽

پیشکش: نکتہ کاؤر شوریہ، بالقابل اقبال لائبریری کے نکتہ سٹریٹس، جہانم پاکستان

ناشران: نکتہ کاؤر شوریہ، بالقابل اقبال لائبریری کے نکتہ سٹریٹس، جہانم پاکستان  
 فون نمبر: 0544-614977, 621953 موبائل 0323-5777931

بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبول اقوال، حکایات، واقعات پر مبنی

## زندگی سنوارنے والی سبق آموز کتائیں

- قرآنی بھرے موتی ————— مرتب: علی اصغر
- جنت کے حسین مناظر ————— مرتب: علی اصغر
- ذکر اللہ والوں کے ————— مرتب: محمد فیروز
- اقوال علی رضی اللہ عنہ کا انسائیکلو پیڈیا ————— مرتب: محمد مغفور الحق
- شیخ سعدی کی باتیں ————— مرتب: محمد مغفور الحق
- حکایات سعدی ————— شیخ سعدی شیرازی رحمہ اللہ
- حکایات رومی ————— مولانا جلال الدین رومی رحمہ اللہ
- روحانی حکایات ————— مولانا عبدالمصطفیٰ اعظمی رحمہ اللہ
- حکایات لقسمان (سوانح حیات مع حکایات و واقعات) ————— کامران اعظم سوہدروی
- سیرۃ النبی صلی اللہ علیہ وسلم کا انسائیکلو پیڈیا (کمز بک) ————— مرتب: سید ذیشان نظامی
- فن تقریر (انعام یافتہ تقریر) ————— پروفیسر نوید اسے کیانی
- گفتگو تقریر ایک فن ————— ذیل کار نیگی
- پریشان ہونا چھوڑیے جینا سیکھیے! ————— ذیل کار نیگی
- بیٹھے بول میں جادو ہے ————— ذیل کار نیگی
- کامیاب لوگوں کی دلچسپ باتیں ————— ذیل کار نیگی
- 39 بڑے آدمی ————— ذیل کار نیگی
- مانیں نہ مانیں ————— ذیل کار نیگی
- موت کا منظر (مرنے کے بعد کیا ہوگا؟) ————— خواجہ محمد اسلام
- کلیات اقبال رحمہ اللہ ————— علامہ محمد اقبال رحمہ اللہ
- مکالمات اقبال (علامہ اقبال کی دعویٰ کے منہرے واقعات) ————— پروفیسر سعید راشد علیگ
- تذکرہ اقبال ————— پروفیسر سعید راشد علیگ

ناشران: بک کارنر شوروں بالمقابل اقبال لائبریری کے بک سٹریٹس جہانم پاکستان



نایاب تاریخی تصاویر کے ساتھ

## عظیم تاریخی شخصیات شاہکار سوانح عمیریاں

ان کتابوں کو اپنی لائبریری کی زینت بنائیے!

حضرت عمرو بن العاصؓ	(فاتح مصر)	ڈاکٹر حسن ابراہیم حسن
حضرت خالد بن ولیدؓ	(اللہ کی تلوار)	صادق حسین صدیقی سردھنوی
محمد بن قاسم	(فاتح سندھ)	صادق حسین صدیقی سردھنوی
طارق بن زیاد	(فاتح اندلس)	صادق حسین صدیقی سردھنوی
سلطان محمود غزنوی	(ہت شکن)	صادق حسین صدیقی سردھنوی
عماد الدین زنگی	(عظیم فاتح)	صادق حسین صدیقی سردھنوی
غازی علم الدین شہیدؒ	(عاشق رسول ﷺ)	عبدالرشید عراقی
صلاح الدین ایوبی	(فاتح بیت المقدس)	ہیرلڈ لیم/ مترجم: محمد یوسف عباسی
امیر تیمور	(جس نے دنیا ہلا ڈالی)	ہیرلڈ لیم/ مترجم: محمد عنایت اللہ
چنگیز خان	(دہشت اور جنون کا نشان)	ہیرلڈ لیم/ مترجم: سید ذیشان نظامی
سقراط	(عظیم فلسفی)	کورامیس/ مترجم: آنسہ صبیحہ حسن
سکندر اعظم	(عظیم فاتح)	انجم سلطان شہباز
شیر شاہ سوری	(شیر دل بادشاہ)	انجم سلطان شہباز
سلطان محمد فاتح	(فاتح قسطنطنیہ)	ڈاکٹر محمد مصطفیٰ صفوت
حیدر علی	(سلطنت خداداد کا بانی)	نریندر کرشن سنہا
خلیفہ ہارون الرشید	(پانچویں عباسی خلیفہ)	راجہ طارق محمود نعمانی
اورنگ زیب عالمگیر	(شہنشاہ و مغلیہ سلطنت)	ریکس احمد جعفری
ابن خلدون	(مؤرخ، فقیہ، فلسفی اور سیاست دان)	ڈاکٹر طہ حسین
عمر خیام	(فارسی شاعر اور فلسفی)	سید سلیمان ندوی
امیر خسرو	(فارسی و ہندی شاعر، ماہر موسیقی)	سید صباح الدین عبدالرحمن

نقیس طباعت، اعلیٰ کاغذ، خوبصورت سرورق اور مضبوط بانسٹنگ

ناشران: بک کارنر شوروم بالمقابل اقبال لائبریری کے بک سٹرڈیے جہانم پاکستان



کتابوں کی دُنیا میں خوش آمدید!!!

## بک کارنر شورووم

اب **facebook** پر!!

جہاں آپ کو ملیں

کتابوں سے متعلق

معلومات ..... اقتباسات ..... تبصرے

..... تجزیے ..... اور بہت کچھ!!

براہ راست لنک:

[www.facebook.com/bookcornershowroom](http://www.facebook.com/bookcornershowroom)

آج ہی ممبر بننے کے لیے پیج پر بنے ہٹن

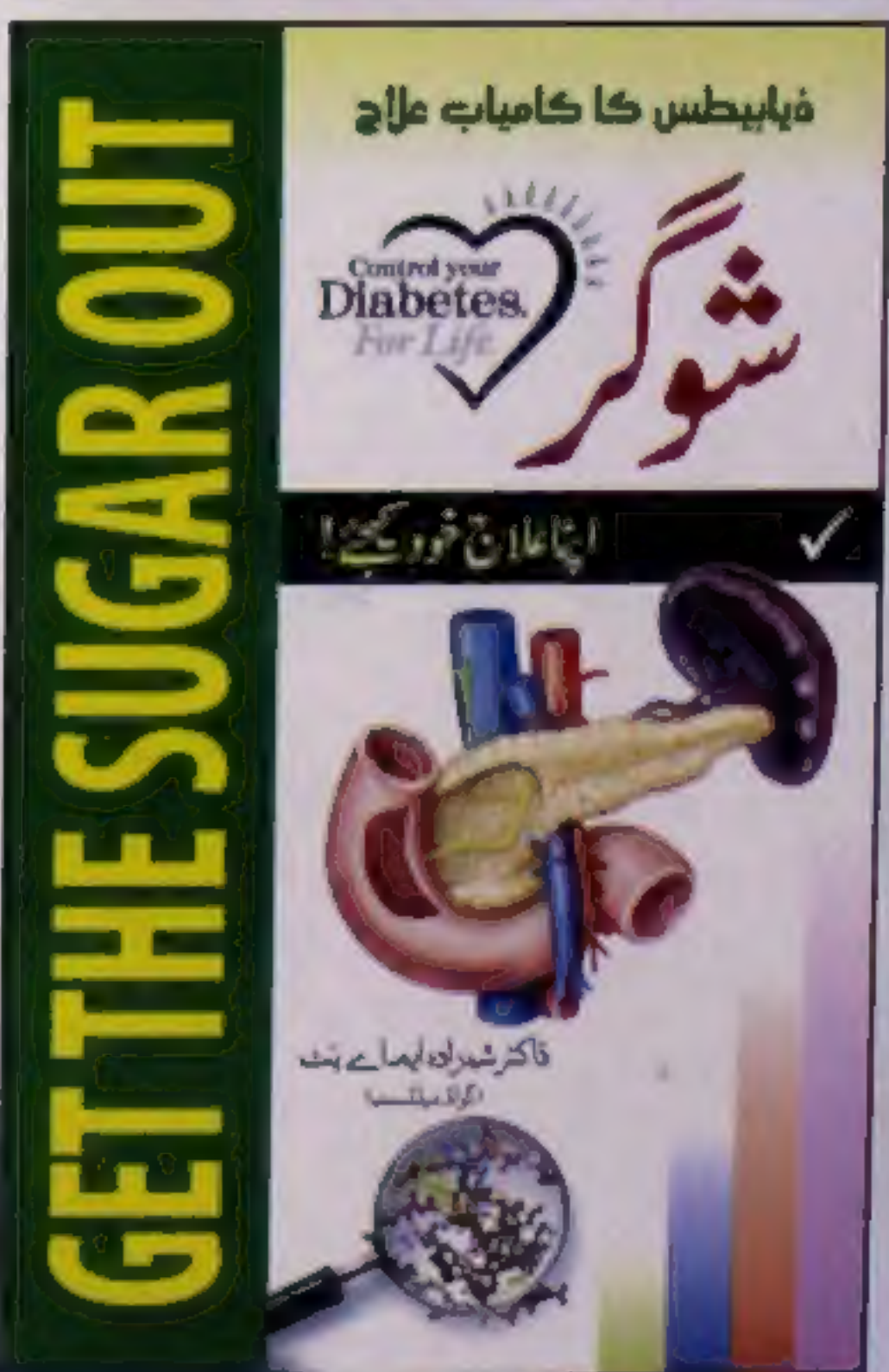
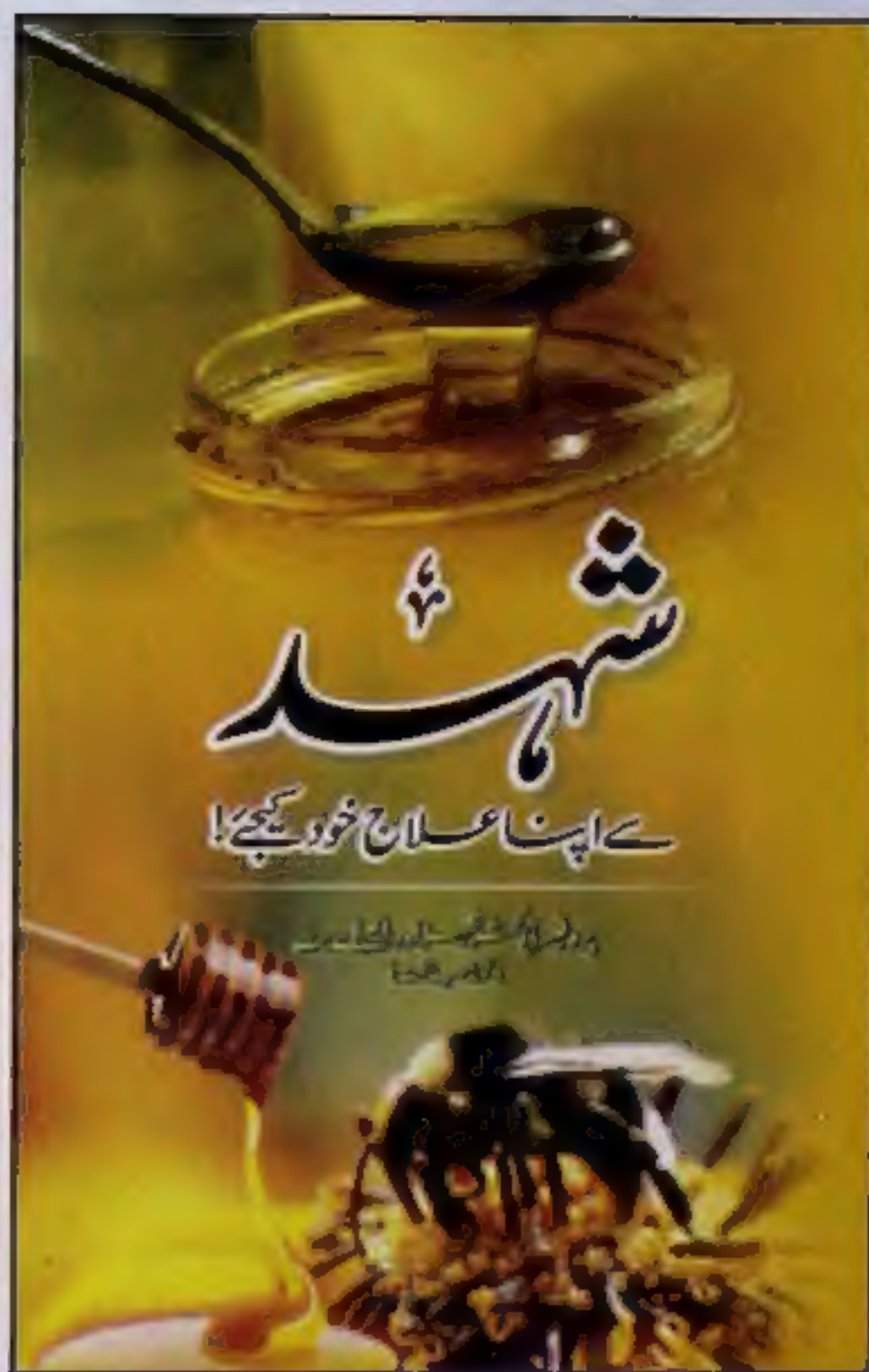
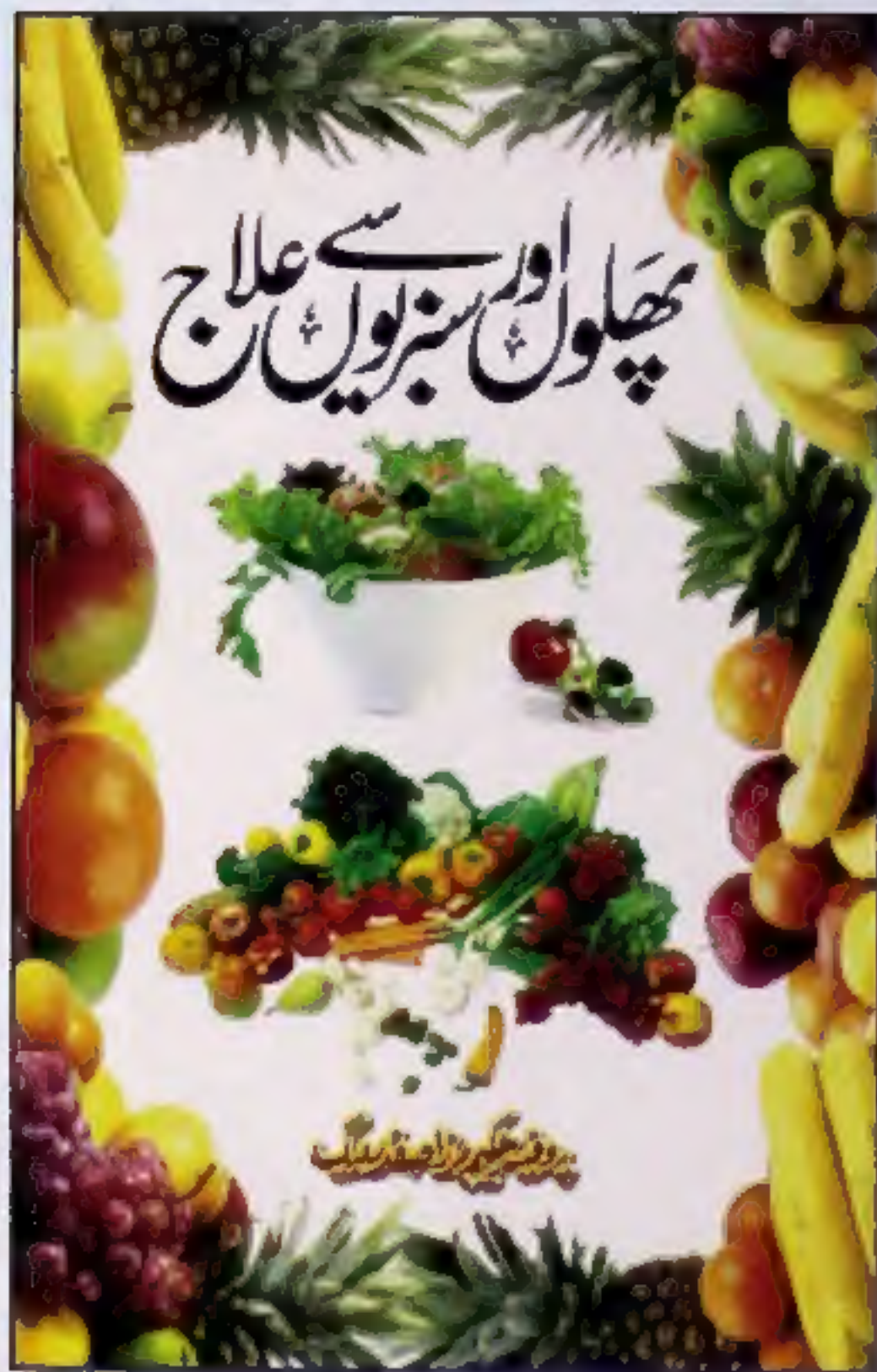


پر کلک کیجئے!

اور سینکڑوں ممبرز کی فہرست میں آپ بھی شامل ہو جائیے!!



Title Design by: Abu Imama



ہماری ہیلتھ سرز کی کامیاب کتابیں

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہانم پاکستان  
فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

بک کارنر

پرنٹرز: پبلشرز: کمپوزرز: ڈیزائنرز: ٹیکسٹ: سیلرز: ہول سیلرز: ایڈٹ: لائبریری: آرڈر سپلائرز

Rs. 600.00